باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

95

لاہور

ماہنامہ عبقری

R

مئی 2014ء رجب شعبان 1435 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 45 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- گمشدہ چیز ملنے کا آزمودہ وظیفہ
- علم اعداد اور ٹیلی پیتھی کا انوکھا کرشمہ
- بیٹی کی پیدائش پر **افسردہ** متوجہ ہوں!
- اِدھر صدقہ دیا اُدھر ذلت و پریشانی ختم
- آیت کریمہ سے پتھر دل کو موم بنائیے
- 80 سال کی عمر میں بچوں جیسی دوڑ لگائیں
- آم کچا ہو یا پکا' جڑ ہو یا پھول صحت ہی صحت
- ایسی دعا کہ فرشتے پوچھتے ہیں کتنا اجر لکھیں؟
- گرمیوں میں پھوڑے پھنسیوں سے نجات
- **ذہنی امراض** کا یوگا' مراقبہ اور مالش سے علاج
- شدید گرمی سے بچنے کی سادہ مگر مؤثر تدبیریں
- **ڈینگی** کے خاتمہ کیلئے درود کا طاقتور ترین سپرے

مجھے آنکھیں ''بند'' کر کے پڑھیں!

خوشخبری! آئندہ ماہ حضرت حکیم صاحب کے طبی مضمون کے ساتھ انوکھے روحانی رازوں سے لبریز روحانی مضمون بھی ہوا کرے گا۔ ☆ علامہ لاہوتی کے سلسلے میں مزید دو صفحات کا مستقل اضافہ ہوگا۔ مزید علامہ صاحب کے وظائف اور کرشمات سے قارئین کو کیا ملا۔۔۔؟ ایک دلچسپ اور معلوماتی نیا اضافہ۔ ☆ خواتین کے حسن و جمال اور بیوٹی ٹپس تجربات اور آزمودہ ٹوٹکے ہر بار مزید اضافہ۔ ☆ عبقری تحریروں کے صفحات کا اضافہ ہی اضافہ لیکن۔۔۔! قیمت وہی 45 روپے۔

انوکھی دلچسپ کتابیں آج ہی پڑھیں!

حالِ دل
عبقری کے سلسلہ وار مشہور کالم اب کتابی شکل میں

قدرت کا انعام اور انتقام

رَبَّنَا اٰتِنَا فِی الدُّنْیَا کے کرشمات

مانسہرہ ☆ ایبٹ آباد تفصیلات ٹائٹل کی بیک

لاکھوں لوگ اس سے گھریلو الجھنوں کے سلسلے میں استفادہ کرتے ہیں
www.ubqari.org facebook.com/ubqari twitter.com/ubqari
موبائل پر FOLLOW UBQARI لکھ کر 40404 پر بھیج دیں

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
3	کعبۃ اللہ سے زیادہ محترم کون؟ حال دل
4	رزق میں وسعت اور برکت کا خزانہ
5	صحابہ کرامؓ اور اولیاء اللہ میں خوف آخرت
6	والدین کی باہمی لڑائی اور بچوں کی اخلاقی تربیت
7	دھوکہ باز ایسے بھی دھوکہ دیتے ہیں
8	کروڑوں میں کھیلنے والا اچانک مزدور بن گیا
9	علم اعداد اور ریکی ٹیلی پیتھی کا انوکھا کرشمہ
10	ہیپاٹائٹس سی سے نجات کا عجیب و غریب ٹوٹکہ
11	معدے کی بوجھل آنتوں کا درد اور السر کا علاج صرف نماز
12	پھر انسانیت سے مایوسی کیوں۔۔۔؟
13	قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں
15	80 سال کی عمر میں بچوں جیسی دوڑ لگائیں
16	بیوی کو معاف کیا اور جنت مل گئی!
17	روح کی غذا اور تمام جسمانی بیماریوں کا علاج
18	رجب و شعبان میں تیاری رمضان
19	قارئین کے سوال قارئین کے جواب
20	خطرناک گینڈے کا شکار اور گوشت کی تقسیم
21	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
23	جنات کا پیدائشی دوست
25	آپ کا خواب اور روشن تعبیر
26	انگلینڈ سے عورتوں مردوں کے امراض کا شافی علاج
27	خواتین پوچھتی ہیں؟
28	خوبصورت نوجوان جن کی محبت اور انجام
29	ذہنی امراض کا یوگا مراقبہ اور مالش سے علاج
30	جگر و معدہ کے مایوس مریض صحت یاب
31	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
32	آیت کریمہ سے پتھر دل کو موم بنائیے
33	شیخ چلی کا سکول میں پہلا دن
34	صحت مند دل صحت مند ٹانگوں میں۔۔۔!
35	طبی مشورے
37	ذہنی تناؤ کیلئے دودھ کا طاقتور زین ہیرے
38	ادھر صدقہ دیا ادھر ذلت و پریشانی ختم
39	شادی سے پہلے کی نیتیں اور اولاد پر اثرات
40	اب کوئی گھریلو منافق سے جان نہیں چھڑا سکے گا!
41	ناحق مقدمہ اور قید سے خلاصی کا کامیاب عمل
42	شاہ ارشاد سیستانیؒ کے لاجواب وظائف
43	آم کچا ہو یا پکا ہو یا بھول صحت ہی صحت
44	بیٹی کی پیدائش پر افسردہ متوجہ ہوں!
45	لوکی! ہائی بلڈ پریشر اور ٹی بی کا آخری علاج
46	شدید گرمی سے بچنے کی سادہ مگر موثر تدبیریں
47	عبقری رسالہ کتب ادویات آپ کے شہر میں
	مایوس لاعلاج مریضوں
	کیلئے آزمودہ ادویات اور علاج

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

صرف ایک میسج کریں' کتابیں ہم خود وصول کرلینگے

کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں' رسائل' ڈائجسٹ' میگزین وغیرہ۔ آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ بنیں۔ مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں' ایڈیٹر عبقری کو ہدیہ کی نیت سے ارسال کریں' وہ محفوظ ہونگی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ اس نمبر 0343-8710009 پر مکمل پتہ لکھ کر میسج کریں اور موبائل جو آپ کے استعمال میں ہے' لکھیں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

خط و کتابت کا پتہ: "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 عبقری اسٹریٹ نزد قرطبہ مسجد مزنگ چونگی لاہور

فون / فیکس 042-37552384, 37597605, 37586453

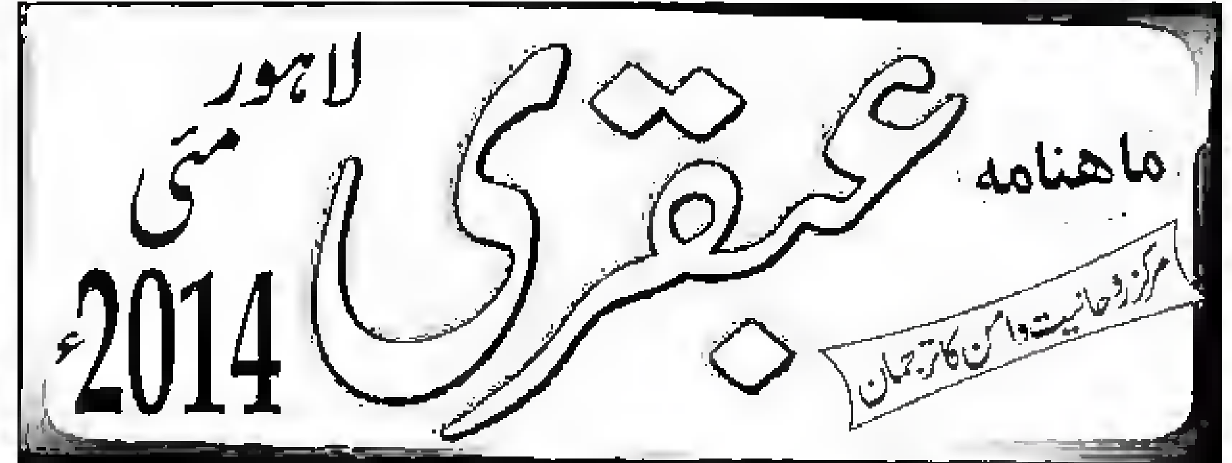
عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (القرآن)

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت) حضرت علامہ لاہوتی پراسراری دامت برکاتہم العالیہ

شمارہ نمبر 11 | جلد نمبر 8 | مئی 2014ء رجب شعبان 1435 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک



(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی' تجمل الٰہی شمسی' میاں محمد طارق' امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 45 روپے | سالانہ ممبرشپ مع رجسٹرڈ ڈاک 690 روپے بیرون ملک سالانہ 63 امریکی ڈالر

رمضان کے مقدس لمحات حضرت حکیم صاحب کے ساتھ

صحابہ کرامؓ و اہل بیتؓ اولیاء کرام اور بزرگان دین رمضان المبارک کی آمد سے پہلے ہی خود کو اور اپنے اوقات کو رمضان کے قیمتی لمحات کیلئے فارغ کرلیتے تھے۔ ان قیمتی گھڑیوں' بابرکت لمحات' اصلاح نفس' تزکیہ باطن' اور اپنی زندگی سنوارنے والوں کیلئے حضرت حکیم صاحب کی صحبت اور زیر نگرانی تسبیح خانہ میں وقت گزارنے کا نادر موقع۔ پورا مہینہ' چند دن یا آخری عشرہ بھی قیام کی اجازت ہے۔ خواہش مند حضرات دفتر ماہنامہ عبقری میں رابطہ فرمائیں۔

نوٹ: حسب معمول بستر ہمراہ لائیں' سحری اور افطاری کا مکمل انتظام ہوگا۔

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد رجسٹریشن نمبر RP/6237/L/S/10/1534

صرف ایک میسج کریں سامان ہم خود وصول کرلینگے 0343-8710009

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے' برتن' جوتے' فرنیچر' رضائیاں' اپنی زکوٰۃ' صدقات' عطیات اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے' یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ درج بالا نمبر پر مکمل پتہ لکھ کر میسج کریں اور موبائل جو آپ کے استعمال میں ہے دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں۔

حضرت حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے

صرف اس نمبر 0322-4688313 پر وقت لیکر آئیں۔ حضرت حکیم صاحب صرف (پیر' منگل' بدھ' جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ بغیر وقت لئے آنیوالے حضرات سے معذرت' بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائیگی' یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔ (روحانی وجسمانی دونوں)

نقشہ: مزنگ چونگی نئی تعمیر شدہ قرطبہ مسجد کے ساتھ عبقری اسٹریٹ کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ عبقری دفتر اتوار کو بند ہوتا ہے

کعبۃ اللہ سے زیادہ محترم کون۔۔۔؟؟؟

حضرت حسن رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ سے بنی اسرائیل کے دو شخصوں کے بارے میں پوچھا گیا کہ ان دونوں میں کون افضل ہے؟ ان میں سے ایک عالم تھا جو فرض نماز پڑھ کر لوگوں کو خیر کی باتیں سکھانے میں مشغول ہوجاتا' دوسرا دن کو روزہ رکھتا اور رات میں عبادت کرتا تھا۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اس عالم کی فضیلت جو فرض نماز پڑھ کر لوگوں کو خیر کی باتیں سکھانے میں مشغول ہوجاتا اس عابد پر جو دن کو روزے رکھتا اور رات میں عبادت کرتا ہے ایسی ہے جیسی میری فضیلت تم میں سے ادنیٰ درجہ کے شخص پر ہے۔ **(دارمی)** حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے دروازے کے پاس بیٹھے ہوئے آپس میں اس طور پر مذاکرہ کررہے تھے کہ ایک شخص ایک آیت کو اور دوسرا شخص دوسری آیت کو اپنی بات کی دلیل میں پیش کرتا (اس طرح جھگڑے کی سی شکل بن گئی) اتنے میں رسول اللہ ﷺ تشریف لائے' آپ ﷺ کا چہرہ مبارک (غصہ میں) ایسا سرخ ہورہا تھا گویا آپ ﷺ کے چہرہ مبارک پر انار کے دانے نچوڑ دیئے گئے ہوں۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: لوگو! کیا تم اس (جھگڑے) کے لیے دنیا میں بھیجے گئے ہو یا تمہیں اس کا حکم دیا گیا؟ میرے اس دنیا سے جانے کے بعد جھگڑنے کی وجہ سے ایک دوسرے کی گردنیں مار کر کافر نہ بن جانا (کہ یہ عمل کفر تک پہنچادیتا ہے)۔ **(طبرانی، مجمع الزوائد)** حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے کعبہ کو دیکھ کر (غلبہ شوق ومسرت سے) ارشاد فرمایا: لا الہ الا اللہ (اے کعبہ!) تو کس قدر پاکیزہ ہے' تیری خوشبو کس قدر عمدہ ہے اور کتنا زیادہ قابل احترام ہے' (لیکن) مومن کی عزت واحترام تجھ سے زیادہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے تجھ کو قابل احترام بنایا ہے اور (اسی طرح) مومن کے مال' خون اور عزت کو بھی قابل احترام بنایا ہے اور (اسی احترام کی وجہ سے) اس بات کو بھی حرام قرار دیا ہے کہ ہم مومن کے بارے میں ذرا بھی بدگمانی کریں۔ **(طبرانی، مجمع الزوائد)**

حال دل

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا' ایڈیٹر کے قلم سے

میں جہاں بے شمار لوگوں سے روزانہ ملاقات کرتا ہوں' روحانی اور جسمانی مسائل میں ان کی رہبری کرتا ہوں اور پھر تنہائیوں میں اللہ سے عرض کرتا ہوں۔ یااللہ! میرا گھر خالی' تیرا گھر بھرا ہوا' میرے خالی گھر سے اگر کوئی خالی چلا گیا تو کون سی ایسی بات ہے لیکن یااللہ! تیرے بھرے گھر سے کوئی خالی نہ جائے۔۔۔بس! ٹوٹی پھوٹی دعاؤں میں اللہ سے عرض کردیتا ہوں۔ بس! پھر اللہ اپنے غیب کے خزانے سے لوگوں کی ضروریات' مسائل اور دعائیں پوری کر دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ میں لوگوں کے مشاہدات اور تجربات بھی اکٹھے کرتا رہتا ہوں' اس میں بعض عبرت کی چیزیں' نصیحت کے بول اور بعض کے طبی اور روحانی انوکھے تجربات ہوتے ہیں جو کہ قارئین کی نذر کرنا اپنا فرض اولین سمجھتا ہوں۔ ایک خاتون نے اپنا تجربہ بیان کیا۔ کہنے لگی: ایک ساس اپنی بہو کو مسلسل طعنے دے رہی تھی کہ معلوم یہ ہوتا ہے کہ میری بہو نے پیٹ ہی سے اندھے بچے جنے تھے' ایسی بدقسمت مکروہ بہو میرے گھر آئی ہے جس کی وجہ سے میرے پوتے پوتیوں کو عینکیں لگ گئی ہیں۔۔۔ اور اس طرح کی اور سخت سست باتیں کیے جارہی تھی' میں وہ سن رہی تھی' پتہ نہیں مجھے کیا سوجھی۔۔۔ (آج میں اس غلطی پر مسلسل نادم ہوں اور اپنی غلطی کا اعتراف کررہی ہوں) کچھ دن کے بعد میں دوبارہ اس کی بہو کی ماں کے گھر گئی' اس کی ماں مصلے پر بیٹھی تسبیح وذکر کررہی تھی۔ وہی بات جو اس کی بیٹی کی ساس نے کی تھی میں نے وہ ساری کی ساری اُس کی ماں کو کہہ دی۔۔۔ اس کی ماں کے آنسو نکل آئے اور بہو بہت زیادہ رنجیدہ اور غمزدہ ہوئی کہ یہ چیز ہمارے بس میں تو ہے نہیں! مجھے محسوس ہوا مجھے یہ بات نہیں کہنی چاہیے تھی میری اس بات سے واقعی ان کا دل دکھا' بس پھر کیا تھا' کچھ ہی دنوں کے بعد میرے بچوں کی نظر کم ہونا شروع ہوگئی اور ان کو عینکیں لگ گئیں۔ اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ میں نے کیا کیا؟ مجھے ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا' اور اس دکھ پر مجھے مسلسل ندامت ہے اب میں کیا کروں۔۔۔؟؟؟ میں بہت پریشان ہوں مجھے اُن کی چغلی نہیں کرنی چاہیے تھی اور میں اپنے کہے پر نادم ہوں وہ خاتون رو رو کر یہ بیان کررہی تھی کہ واقعی کسی کا دل نہیں دکھانا چاہیے اگر کسی کا دل دکھا دیا وہی غم جو اس کو لگا ہے کہیں ہمیں نہ لگ جائے۔

درس روحانیت وامن

رزق میں وسعت اور برکت کا

شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ

ہفتہ وار درس سے اقتباس

ناممکن سے ممکن کیسے بنے: ایک دن امریکہ سے ایک پیغام آیا کہ ایک صاحب ''ڈینیلو'' اٹلی کے ہیں۔ کہنے لگے: انمول خزانہ کا مجھے رومن زبان میں ترجمہ کرکے دیں' میں پڑھنا چاہتا ہوں۔ پوری دنیا، پورا عالم دو انمول خزانے کو پڑھ رہا ہے۔ میں بعض اوقات اللہ سے عرض کرتا ہوں اللہ اگر کسی مجبور کا، کسی مخلص کا تو نے اپنی بارگاہ میں انمول خزانہ قبول کیا ہے تو اللہ اس کی برکت سے میرا بھی قبول کرلے۔ ایسے مخلصین لوگ اُس کو پڑھتے ہیں ناممکن، ممکن ہوجاتے ہیں۔ رزق کے دروازے کھل جاتے ہیں۔ وسعت کے دروازے کھل جاتے ہیں۔ بربادیوں کے دروازے بند ہوجاتے ہیں۔ آبادیاں مقدّر بن جاتی ہیں۔ رحمتیں گھروں میں برس پڑتی ہیں اور شیطان ناکام ہوجاتا ہے۔ دو انمول خزانہ ہر فرض نماز کے بعد پڑھیں اس شیطان کے دروازے بند کردیں۔ ہمارے گھر برباد ہیں، گھروں میں جھگڑے، ناچاقیاں اور گھروں کے اندر بربادیاں اور خدانخواستہ طلاق تک نوبت آجاتی ہے۔ اسلامی ممالک میں طلاق کی شرحیں بڑھ رہی ہیں اُسکی وجہ یہ ہے۔ شیطان کا گھروں میں داخلہ ہے۔

گھروں کو اجڑنے سے بچائیں: شیطان میاں بیوی کے خلاف بدگمانیاں اور شک پیدا کرے گا۔ بہن بھائیوں کو لڑا دے گا، گھروں میں بربادی پیدا کردے گا اور گھروں کے اندر سے کھانے پینے کی اشیاء اٹھا کر لے جائے گا۔ کیوں فرمایا سلام کا جب لفظ گھر میں پکارا جاتا ہے تو شیطان کہتا ہے اس گھر میں نہ کھانا ہے، نہ سونا ہے معلوم یہ ہوا جب سلامتی جاتی ہے تو گھر اُجڑ جاتے ہیں۔ گھر برباد ہوجاتے ہیں۔

اعمال سے حفاظت: اللہ والو! فقیر آپ کو ایک پیغام دیتا ہے کہ اللہ جل شانہٗ نے پلنے، بننے اور بچنے کا نظام کہیں اور رکھا ہے۔ ہم نے پلنے کا نظام مال کے ذریعے سمجھا، ہم نے حفاظت کا نظام سکیورٹی آلات کے ذریعے سمجھا۔ ہم پتہ نہیں حفاظت کس کے ذریعے سمجھ بیٹھے۔ ہم تو دیوانے نکلے۔ ہم اپنی زندگی کو برباد کر بیٹھے، پریشان کر بیٹھے۔ حفاظت اللہ پاک نے اعمال کے ذریعے رکھی ہے، اللہ نے بچنے کا نظام اعمال کے ذریعے رکھا ہے، اللہ نے پلنے کا نظام اعمال کے ذریعے رکھا ہے۔ اللہ نے بننے کا نظام اعمال کے ذریعے رکھ دیا ہے۔ دو انمول خزانے کی قدر کریں، اس کو پڑھیں، دو انمول خزانہ نیٹ پر بھی موجود ہے۔

اللہ والو! انمول خزانے کو اپنی زندگی کا اوڑھنا بچھونا بنالو، جن کو یاد نہیں ہے یاد کرلیں۔ میرے پاس دو بولیاں بولنے والے بھی آتے ہیں، یہ گجرات، جہلم، دینہ اس علاقے کے رہنے والے یا پنجابی بول سکتے ہیں یا خالص انگلش گورے کے لہجے میں بولتے ہیں، اُردو نہیں سمجھتے۔

دنیا ایجادوں کے باوجود پریشان کیوں؟ ایک دوست کہنے لگے: یہ میرا بیٹا ہے اس کے ساتھ اردو نہ بولیے گا، دراصل یہ وہیں پلا وہیں جوان ہوا، ہم گھر میں پنجابی بولتے ہیں باہر انگلش بولتے ہیں اسے اُردو سمجھ نہیں آتی۔ ایک دن ایک دوست مجھے فرمانے لگے کہ: ایک بچے کی آواز میں نیٹ پر سنتا تھا۔ یہ بچہ علی بیٹھا ہے اسکی آواز تھی۔ آپ ''پینسیلینا'' امریکہ میں رہتے ہیں تو وہاں سے نیٹ پر اس کی آواز سنی تھی۔ اب یہ اسپیشل تسبیح خانے کیلئے آئے ہیں۔ کہنے لگے: بچے کی آواز میں سنتا تھا بچے نے دیکھا تو ایک دم چونک کے اٹھ کے اس کو دیکھنے لگے کہنے لگے یہی بچہ ہے جس کی آواز نیٹ میں سنتا تھا۔ ایک پیغام ہے ایک حقیقت ہے۔ دنیا اپنی ساری ایجادوں کے باوجود پریشان ہے کیا نہیں ہے۔۔۔؟

میں نے کیل، قبضے کچھ تھوڑی سی اور چیزیں لینی تھیں، اس لیے بلال گنج جانا ہوا، کچھ اور سامان بھی لینا تھا۔ ایک دکان کیل کانٹے، قبضے وغیرہ کی تھی۔ میں نے ارادہ کیا کہ اس سے سامان لے لوں، مجھے برانڈرتھ روڈ نہیں جانا پڑے گا تو وہ دکان بیچاری خالی اور ویران پڑی ہوئی تھی۔ میں نے کہا: ''یہ سامان آپ کے پاس ہے؟'' کہنے لگے: صرف ایک ہی چیز ہے۔ باقی نہیں ہیں۔ میں نے کہا: میں یہاں کچھ دیر بیٹھ جاؤں؟ کہنے لگے: بیٹھ جائیں۔ میں نے کہا: لگتا ہے کہ آپکے حالات کچھ اور ہیں اور دکان کی جسامت کچھ اور حقیقت بتا رہی ہے کہ یہ دکان ایک دور میں بہت بڑی تھی۔ کہنے لگا ہاں ایسے ہی ہے۔ بس کچھ حالات اس طرح ہوگئے تو میں نے کہا آپ کچھ پڑھتے نہیں۔۔؟ کہنے لگے: بہت کچھ پڑھتا ہوں، میں نے کہا ایک وظیفہ ہے ''دو انمول خزانے'' وہ ایک دم اٹھے اور ایک خانے کے پیچھے سے نکال کرلے آئے اور کہنے لگے یہ تو میرے پاس بھی ہے۔ تو میں نے کہا: آپ کا حال تو اس طرح ہے کہ پانی بوتل میں پڑا ہے اور آپ پیاس پیاس کررہے ہیں۔ نعمت تو آپ کے پاس پڑی ہوئی ہے۔ میں نے اس کو کھولا اس میں ایک دو واقعات پڑھے اور پھر اسے بتایا اور میں نے کہا: اللہ کے بندے اسے پڑھ تیرے دن رات تیرے حالات سنور جائیں گے اس کو دن رات پڑھ، ہر وقت فارغ بیٹھا ہے، گاہک تو ہے نہیں تو فارغ بیٹھا ہے۔

دُکان پر گاہک چڑھتا ہی نہیں اس لیے تو سارا دن یہی پڑھتا رہ۔ انمول خزانہ نمبر ایک بھی پڑھ دوسرا بھی پڑھ مسلسل پڑھ۔ اُس نے وہ پڑھنا شروع کردیا۔ کچھ عرصے کے بعد اس کی دکان کے قریب سے گزر ہوا میں ایک ملنے والے ڈاکٹر صاحب سے ملنے جارہا تھا تو میں اُس دکاندار کے پاس گیا میں نے کہا پتہ نہیں کیا حال ہوگا۔۔۔؟ وہاں پہنچا تو دو انمول خزانہ سامنے پڑا ہوا تھا، وہ شخص بہت محبت سے مجھے اٹھ کر ملا تو میں نے کہا کیا حال ہے، خیریت ہے۔ دکان کی حالت وہی تھی۔ آپ پڑھ رہے ہیں؟ کہنے لگے جی ہاں پڑھ رہا ہوں۔ (جاری ہے)

درس سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میری زندگی میں شروع سے دکھوں' تکلیفوں نے ڈیرہ ڈالا ہوا تھا' میں دنیا کی ستائی ہوئی عورت تھی' دنیا نے مجھے ہر طرح سے ستایا مگر میں نے برداشت کیا۔ مگر۔۔۔ میری زندگی جیسی اب گزر رہی ہے اس سے پہلے کبھی ایسے نہ تھی۔ یہ سب کچھ درس روحانیت و امن میں آنے کی وجہ سے ملا ہے۔ اس درس کی وجہ سے ہی اللہ نے مجھے اور میرے بچوں کو سیدھے راستے پر چلنے کی توفیق دی۔ اللہ نے مجھ پر اپنا خاص کرم میرے والدین کی دعاؤں کی وجہ سے کیا کہ میں آپ کا درس سننے دارالتوبہ میں پہنچی۔ میرے والدین وفات پاچکے ہیں۔ درس ہی کی برکت ہے کہ میں اب جو چاہتی ہوں وہ مجھے ملتا ہے' دل کا سکون اور راحت' اللہ والی زندگی ملی ہے۔ میرے بچے نمازی ہوگئے ہیں' تقویٰ اور پرہیزگاری آگئی ہے۔ (ع،ط)

صحابہ اکرامؓ اور اولیاء اللہؒ میں خوف آخرت

ابولبیب شاذلی

رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا قیامت کے دن ایسے لوگ لائے جائیں گے جن کے ساتھ تہامہ پہاڑ جتنی نیکیاں ہوں گی۔ حتیٰ کہ جب انہیں لایا جائے گا تو اللہ تعالیٰ ان کے اعمال کو غبار بنا کر اڑا دیں گے پھر انہیں جہنم میں ڈال دیں گے

حضور ﷺ کو جاں نثاری کے جذبات کی پیشکش: حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ حضرت مقداد رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کے ساتھ ایک ایسے موقعہ پر موجود تھا کہ جس وقت مجھے مقدادؓ کا ساتھی ہونا زمین کی ہر شے سے زیادہ محبوب تھا' آپؓ بڑے بہادر آدمی تھے' جب رسول اللہ ﷺ غصہ ہوئے اور آپ ﷺ کے رخسار مبارک سرخ ہو رہے تھے تو اس حالت میں حضرت مقداد رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا یارسول اللہ ﷺ آپ خوش ہوجایئے۔ اللہ کی قسم ہم آپ ﷺ سے ویسے نہیں کہیں گے جیسے بنواسرائیل نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے کہا تھا ''تم اور تمہارا رب جاؤ اور لڑو ہم تو یہیں بیٹھے ہیں'' **(المائدہ 24)** قسم ہے اس ذات کی جس نے آپ ﷺ کو حق کے ساتھ معبوث فرمایا ہے ہم آپ ﷺ کے سامنے ہوں گے اور آپ ﷺ کے پیچھے ہوں گے اور آپ ﷺ کے دائیں و بائیں سے لڑتے رہیں گے یا اللہ تعالیٰ آپ کو فتح عطا فرمادیں۔

اللہ تعالیٰ سے محبت: حضرت عمر بن الخطاب رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے فرمایا اگر میں سالم مولیٰ ابی حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کو خلیفہ بنا جاؤں اور میرا رب مجھ سے پوچھے کہ تجھے اس پر کس چیز نے آمادہ کیا تو میں کہوں گا: اے میرے رب! میں نے آپ کے نبی ﷺ کو ارشاد فرماتے ہوئے سنا کہ بے شک وہ اللہ تعالیٰ سے دلی محبت رکھنے والا ہے۔

خوف آخرت: حضرت سالم مولیٰ ابی حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا قیامت کے دن ایسے لوگ لائے جائیں گے جن کے ساتھ تہامہ پہاڑ جتنی نیکیاں ہوں گی۔ حتیٰ کہ جب انہیں لایا جائے گا تو اللہ تعالیٰ ان کے اعمال کو غبار بنا کر اڑا دیں گے پھر انہیں جہنم میں ڈال دیں گے تو میں نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ میرے ماں باپ آپ پر قربان آپ ﷺ ہمیں ان لوگوں کی نشانیاں بتادیں تاکہ ہم انہیں پہچان لیں پس قسم ہے اس ذات کی جس نے آپ ﷺ کو حق کے ساتھ معبوث فرمایا ہے کہ مجھے خوف ہے کہ کہیں میں ان لوگوں میں سے نہ ہوں' آپ ﷺ نے فرمایا اے سالم! وہ لوگ روزے رکھتے ہوں گے اور نمازیں پڑھ رہے ہوں گے لیکن جب کوئی حرام چیز ان کے سامنے آتی تو اس پر ٹوٹ پڑتے تو اللہ تعالیٰ نے ان کے اعمال کو ختم کردیا۔ حضرت مالک بن دینار رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں یہ اللہ کی قسم منافقت کی وجہ سے ہوگا اس پر معلیٰ بن زیاد نے اپنی ڈاڑھی پکڑ لی اور کہا اے ابویحییٰ اللہ کی قسم آپ نے سچ فرمایا ہے۔ **(حلیۃ الاولیاء)**

صحابہ کرام کی قربانی وفاقہ کشی: حضرت عامر بن ربیعہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے منقول ہے رسول اللہ ﷺ ہمیں کسی لشکر میں بھیجتے تو ہمارے لیے کوئی سامان سفر نہ ہوتا سوائے چھواروں کی ایک تھیلی کے' اس کا منتظم ہمارے درمیان ایک ایک مٹھی تقسیم کرتا تھا حتیٰ کہ ایک ایک چھوارے تک نوبت پہنچتی' عبداللہ بن عامر کہتے ہیں میں نے کہا ایک چھوارہ کیا کام دیتا ہوگا؟ فرمایا بیٹے اس طرح نہ کہو' اس کے بعد یہ ہوا کہ وہ چھوارہ بھی ہمارے پاس نہ رہا اور اس کے محتاج ہوگئے۔

درود پڑھنے کی فضیلت: حضرت عامر بن ربیعہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں میں نے رسول اللہ ﷺ کو خطبہ کے دوران فرماتے ہوئے سنا ہے کہ آپ ﷺ فرمارہے تھے جو آدمی مجھ پر درود بھیجتا ہے تو جب تک وہ درود بھیجتا رہتا ہے فرشتے اس کیلئے مغفرت کی دعا کرتے رہتے ہیں پس اب بندہ چاہے کثرت سے درود بھیجے یا قلت سے۔ **(حلیۃ الاولیاء)**

جنت میں جانے کی ایک اہم شرط: حضرت ثوبان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو مجھے ایک چیز کی ذمہ داری دے میں اس کیلئے جنت کی ذمہ داری لیتا ہوں۔ میں نے عرض کیا: میں یارسول اللہ ﷺ! فرمایا: کسی سے سوال نہ کر' بعض دفعہ حضرت ثوبان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کا کوڑا گرتا اور وہ اونٹ پر سوار ہوتے تو وہ کسی کو کوڑا پکڑانے کا نہ کہتے حتیٰ کہ خود اتر کر اٹھاتے۔ حضرت ثوبان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو مجھے اس بات کی ضمانت دے کہ وہ کسی سے سوال نہیں کرے گا میں اسے جنت کی ضمانت دیتا ہوں تو حضرت ثوبان نے کہا میں ضمانت دیتا ہوں۔ چنانچہ حضرت ثوبان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کسی سے کچھ نہیں مانگتے تھے۔

سب سے افضل آدمی کون ہے؟: حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ سے سوال کیا گیا کہ کون سا آدمی افضل ہے؟ فرمایا: وہ مومن جو مخموم القلب ہو اور زبان کا سچا ہو۔ آپ ﷺ سے پوچھا گیا: مخموم القلب کیا ہے؟ فرمایا جو اللہ تعالیٰ سے اس حال میں ملے کہ وہ پاکیزہ ہو' اس میں کوئی گناہ نہ ہو اور نہ بغاوت ہو' نہ ملاوٹ ہو اور نہ حسد ہو۔ صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ! ایسے دل والا کون ہوگا؟ فرمایا: وہ جو دنیا کو برا سمجھتا ہے اور آخرت سے محبت کرتا ہے۔ صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین نے عرض کیا ہم میں اس صفت والا کوئی معلوم نہیں ہوتا سوائے رسول اللہ ﷺ کے مولیٰ حضرت رافع کے۔۔۔ صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین نے عرض کیا کون اس کا حامل ہوگا؟ فرمایا وہ مؤمن جو اچھے اخلاق میں (گزار رہا) ہو۔ **(حلیۃ الاولیاء)**

علم کم نہیں ہوتا: ابوالبختری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ بنی عبس کا ایک آدمی حضرت سلمان فارسی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کا رفیق سفر ہوا اس نے دریائے دجلہ سے ایک چلو پانی پیا تو حضرت سلمان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے اس سے فرمایا شمار کر پھر پی' اس نے کہا میں سیراب ہوگیا ہوں۔ **فرمایا:** تیرا کیا خیال ہے تیرے اس پینے نے اس میں کوئی کمی کی ہے۔ اس نے کہا میں نے جو چلو بھر پیا ہے یہ کمی نہیں کرتا۔ فرمایا: اسی طرح علم

زندگی کے جملہ مسائل کیلئے نہایت مؤثر

یہ وظیفہ زندگی کے ہر مسئلے اور ہر مرض کیلئے مفید ہے لیکن اس میں وقت کا تعین اور پھر اسی وقت کی روزانہ پابندی لازمی ہے۔ یہ وظیفہ نوے روز تک روزانہ ایک معینہ وقت پر پڑھا جائے اور ہر روز ختم کرنے کے بعد اللہ سے گڑگڑا کر دعا کی جائے کہ یہ مرض اور مسئلہ جو ہمیں درپیش ہے اس کو تو محض اپنے فضل وکرم سے حل کردے۔ عمل درج ذیل ہے:

اول وآخر درود شریف گیارہ مرتبہ۔ سورۂ فاتحہ گیارہ مرتبہ۔ آیۃ الکرسی گیارہ مرتبہ۔ آیت کریمہ گیارہ مرتبہ۔ سورۂ فلق اور سورۂ ناس گیارہ مرتبہ (اس طرح پڑھیں کہ بسم اللہ شریف پڑھ کر سورۂ فلق شروع کریں اور جب آخر میں ''اذا حسد'' پر پہنچیں تو معاً، ساتھ ہی بغیر بسم اللہ شریف پڑھے سورۂ ناس شروع کرے اسی طرح ہر بار دونوں سورتوں کو ملا کر گیارہ بار پڑھے۔ **(ڈاکٹر عبدالرشید اسلام آباد)**

والدین کی باہمی لڑائی اور بچوں کی اخلاقی تربیت

پروفیسر سید محمد سلیم

بچوں کا ذہن تیزی سے ترقی کرتا ہے اس لیے وہ ہر قسم کے سوالات کرتے ہیں۔ والدین کا فرض ہے کہ وہ ٹھنڈے مزاج سے بچوں کے سوالات کے جوابات دیں اور ان کو سمجھائیں۔ نہ غصے ہوں نہ جھنجھلائیں اور نہ ہی جھڑکیں۔

بچے گھر کی رونق: حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ننھے منے بچوں کو جنت کے پھولوں سے تشبیہ دی ہے جس طرح پھولوں کو دیکھ کر ہر آدمی خوش ہوتا ہے اسی طرح ننھے بچوں کو دیکھ کر ہر آدمی کا دل باغ باغ ہوجاتا ہے۔ والدین کو اپنی اولاد سے بے اندازہ محبت ہوتی ہے اور اولاد کو دیکھ کر ماں باپ کا جی خوشی سے پھولا نہیں سماتا۔ بچے والدین کیلئے سکون و راحت کا سبب ہوتے ہیں جب کام دھندے سے تھکا ہارا باپ گھر میں داخل ہوتا ہے اور چھوٹا بچہ اس کی ٹانگوں سے لپٹ جاتا ہے اور وہ اس کو اٹھا کر سینے سے چمٹا لیتا ہے اس وقت اس کی ساری کلفتیں اور ساری کوفت دور ہوجاتی ہے۔ خوشی اور مسرت کی ایک لہر اس کے سارے جسم میں دوڑ جاتی ہے اور مسرت وشادمانی سے اس کا خشک چہرہ کھلکھلا اٹھتا ہے۔

بچے آزمائش ہیں: اسلام کی تعلیمات کے مطابق اولاد محض سکون و راحت کا ہی ذریعہ نہیں ہیں بلکہ فی الحقیقت والدین کے پاس اللہ تعالیٰ کی طرف سے امانت ہیں جس طرح مال و دولت اور ہزار ہا نعمتیں اللہ تعالیٰ کی امانتیں ہیں اسی طرح اولاد بھی اللہ تعالیٰ کی امانتیں ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان امانتوں کے ذریعے انسان خلیفۃ اللہ کے حسن عمل اور حسن کارکردگی کا امتحان لینا چاہتا ہے۔ اگر کوئی شخص مال و دولت کو عیاشیوں اور فضول خرچیوں میں اڑا دیتا ہے تو وہ دنیا میں بھی بدنامی مول لیتا ہے اور آخرت میں بھی ناکامی کا منہ دیکھتا ہے۔ عذاب دوزخ کا مستحق قرار پاتا ہے۔ اولاد دے کر والدین کی آزمائش مقصود ہے کہ آیا والدین ان کی بہترین تعلیم وتربیت کرتے ہیں بہترین زیور اخلاق وآداب سے ان کو آراستہ و پیراستہ کرتے ہیں یا نہیں۔ دنیا میں اولاد کے ذریعے اپنے لیے نیک نامی کماتے ہیں یا لاپرواہی برت کر ان کو بگاڑ دیتے ہیں اور اپنے لیے بدنامی چھوڑ جاتے ہیں۔ اولاد کو تعلیم یافتہ، بااخلاق، مہذب اور شائستہ اطوار بنا کر معاشرے میں خیرخواہی اور صالح افراد کا اضافہ کرکے جاتے ہیں یا بدکردار اور فساد انگیز افراد کا اضافہ کرکے جاتے ہیں۔

بچہ ماں کی گود میں آنکھ کھولتا ہے آغاز ہی میں بچے کی ساری احتیاجات ماں کی ذات سے وابستہ ہوتی ہیں زندگی خداوند تعالیٰ نے دی ہے مگر بچے کو پروان ماں چڑھاتی ہے۔ بات صرف اتنی ہی نہیں ہے کہ ماں گندگی صاف کرتی ہے دودھ پلاتی ہے ماں کے سینے سے چمٹ کر بچہ دودھ پیتا ہے اور محبت کی سینک حاصل کرتا ہے ماں اپنا دودھ پلا کر بچے کی نشوونما کا ذریعہ بنتی ہے۔ وہ محبت ایثار کے جذبات بھی اس دودھ کے ساتھ بچے کے اندر انڈیل دیتی ہے۔ اس طرح اس کی ذہنی اور اخلاقی نشوونما بھی کرتی ہے۔ پھوہڑ سے پھوہڑ ماں اعلیٰ تعلیم یافتہ نرسوں سے کہیں افضل ہوتی ہے۔ ماں گھنٹوں اپنے گم صم بچے کے ساتھ بچگانہ لہجے میں بات کرتی رہتی ہے۔ وہ بچے کو اپنی آوازیں سناتی رہتی ہے۔ ان کو سن سن کر بچے کے کان ان آوازوں سے مانوس ہوجاتے ہیں۔ پھر وہ بھی ان آوازوں کی نقل کرنا شروع کردیتا ہے اور خود بھی بولنا شروع کردیتا ہے۔

ماحول سے اثر پذیری: والدین اور گھر کے افراد کی زبانی اور شعوری تعلیم سے زیادہ بچہ گھر کے افراد کی خاموش تلقین سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ گھر کے حالات سے اور گھر والوں کے معاملات سے وہ بڑی حد تک متاثر ہوتا ہے۔ بعض علمائے نفسیات نے بچے کے کردار پر ماحول کے اثرات کا جائزہ لیا ہے۔ ان کی تحقیقات کا خلاصہ یہ ہے کہ گھروں کا ماحول مختلف نوعیت کا ہوتا ہے۔

1۔ اگر بچہ محبت اور ہمدردی کے ماحول میں رہتا ہے تو وہ محبت اور ہمدردی سیکھتا ہے۔ **2**۔ اگر بچہ تعریف کے ماحول میں رہتا ہے تو وہ قابل تعریف بننے کی کوشش کرتا ہے۔ **3**۔ اگر بچہ ہمت افزائی کے ماحول میں رہتا تو وہ خود اعتمادی سیکھتا ہے۔ **4**۔ اگر بچہ تحفظ کے ماحول میں رہتا ہے تو وہ دوسروں پر بھروسہ کرنا سیکھتا ہے۔ **5**۔ اگر بچہ تحمل مزاجی کے ماحول میں رہتا ہے تو وہ صبر و بردباری سیکھتا ہے۔ **6**۔ اگر بچہ بے جا تعریف کے ماحول میں رہتا ہے تو وہ خود پسند اور مغرور بن جاتا ہے۔ **7**۔ اگر بچے کی ہر خواہش پوری کی جاتی ہے تو وہ ضدی بن جاتا ہے۔ **8**۔ اگر بچہ تنہائی کے ماحول میں رہتا ہے تو وہ اخوت و رفاقت سے ناآشنا رہتا ہے۔ **9**۔ اگر گھر کی اشیاء بچے سے چھپا کر رکھی جاتی ہیں تو بچہ میں چوری کی عادت پیدا ہوجاتی ہے۔ **10**۔ اگر بچہ کو ہر وقت روک ٹوک اور گرفت ہوتی رہتی ہے تو بچہ ڈرا ہوا اور سہا سہا رہتا ہے۔ **11**۔ اگر بچہ معاندانہ ماحول میں رہتا ہے تو بچہ لڑنا، جھگڑنا سیکھتا ہے۔ **12**۔ اگر بچہ شرم دلانے اور تذلیل کے ماحول میں رہتا ہے تو بے حد شرمیلا بن جاتا ہے۔ **13**۔ اگر ماں باپ کی باہمی لڑائی جھگڑے کے درمیان بچہ پرورش پاتا ہے تو اس کی ذہنی اور اخلاقی تربیت میں نقص رہ جاتا ہے۔ **14**۔ اگر بچہ یتیمی کی حالت میں پرورش پاتا ہے تو خود اعتمادی پیدا کرکے محنت ومشقت کرتا ہے۔ یا بے سہارا محسوس کرکے آوارہ بن جاتا ہے۔

بچوں کی تعلیم وتربیت: والدہ کا فرض ہے کہ بچوں کو صاف ستھرا اور پاک رکھیں جب وہ بالکل چھوٹے ہوں تو خود ان کی صفائی کرے، اس میں ہرگز کسل مندی اور سستی کا مظاہرہ نہ کرے اور جب وہ بڑے ہوجائیں تو ان کے اندر پاکی اور صفائی کا احساس پیدا کرنا، ان کو صاف ستھرا رہنے کا حکم دینا چاہیے۔ صبح اٹھتے ہی وہ کلمہ طیبہ پڑھیں، پھر وہ صفائی کریں، منہ ہاتھ دھوئیں، کپڑوں کی صفائی کا خاص طور پر ان کے اندر احساس پیدا کرنا، نماز فجر، قرآن پاک یا سپارہ پڑھیں اور بزرگوں کو سلام کریں۔ دانت صاف کرنے کی عادت ڈالنا، جسمانی طہارت ذہنی پاکیزگی کے لیے راستہ ہموار کرتی ہے۔ ان کو آداب اور سلیقہ سکھانا چاہیے۔ کھانا کھانے کے آداب، صاف اور صحیح زبان بولنے کی عادت ڈالنا، مہذب اور شائستہ زبان بولنے کی ہمت افزائی کرنا چاہیے۔

بچوں کا ذہن تیزی سے ترقی کرتا ہے اس لیے وہ ہر قسم کے سوالات کرتے ہیں۔ والدین کا فرض ہے کہ وہ ٹھنڈے مزاج سے بچوں کے سوالات کے جوابات دیں اور ان کو سمجھائیں۔ نہ غصے ہوں نہ جھنجھلائیں اور نہ ہی جھڑکیں۔ جب تک والدین تحمل اور بردبار نہ ہوں وہ بچوں کی اچھے طریقے سے تربیت نہیں کرسکتے۔ والدہ کو خاص طور پر بچے کے اندر ذہنی کیفیت سمجھنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ مزید براں والدہ کو ہر بچے کا مزاج سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ایک گھر کے بچے بھی مزاجی کیفیات میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ اس لیے سب کو ایک لاٹھی سے ہانکنا صحیح نہیں ہے۔ مزاج فہمی کے بعد والدین بچوں کی تربیت بہتر طریقے سے کرسکتے ہیں۔

جلے ہوئے پر ٹوتھ پیسٹ لگائیں

کھانا پکاتے ہوئے اگر ہاتھ جل جائے یا جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو اس پر فوراً ٹوتھ پیسٹ لگائیں انشاء اللہ نہ آبلہ پڑے گا اور جلن بھی ختم ہوجائیگی۔ (ریاض حسین، کھڑوال میانوالی)

دھوکہ باز ایسے بھی دھوکہ دیتے ہیں

کچھ وقت کے بعد جب وہ اٹھنے لگا تو اس نے بھی ایک گلاس پانی کا بھر کر ابھی منہ کو لگایا ہی تھا کہ اسے پہلے ہلکی ہلکی کھانسی آنا شروع ہوگئی میں نے کہا کیا ہوگیا ہے تو اس نے کہا کہ پانی کے اندر کوئی چیز تھی۔ دیکھتے ہی دیکھتے اسے الٹیاں آنا شروع ہوگئیں

(علی محمد، فیصل آباد)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! ہمارے معاشرے میں آئے روز فراڈ کے کیس سامنے آتے رہتے ہیں اور لوگوں کی خون پسینے کی کمائی یہ لوگ مختلف سبز باغ دکھا کر لوٹ کر لے جاتے ہیں۔ ایسا ہی ایک واقعہ ہمارے ساتھ بھی پیش آیا جو کہ درج ذیل ہے۔ میرے بیٹے نے سمن آباد فیصل آباد میں ایک بک ڈپو کی دکان کھالی تھی۔ میں اس دن گھر میں تھا کہ ایک سفید ریش آدمی آیا اس نے میرے بیٹے کو کہا کہ آپ نے ابھی دکان کھولی ہے آپ کتابوں اور سٹیشنری کے ساتھ ساتھ بکسوئے اور جوگرز کے تسمے بھی رکھ لیں' میں ایک سو روپیہ بنڈل بکسوئے اور دو سو روپیہ بنڈل تسمے کے حساب سے خرید لوں گا۔ جب آپ لے آئیں تو مجھے اس نمبر پر فون کرلیں میں آکر لے جاؤں گا۔ میرے بیٹے نے یہ بات مجھے نہیں بتائی۔ (میرا بیٹا تھوڑے عرصے بعد اس دنیا فانی سے رحلت کرگیا' تقریباً اس واقعہ کے ایک ماہ بعد فوت ہوا)

تیسرے دن دو سیل مین کار پر آئے' بیٹے کو سترہ ہزار روپے کے بکسوئے اور تسمے جوگر والے دے گئے۔ رقم لے گئے' بیٹے نے خریدکرنے والے آدمی کو فون کیا' اس نے جواب دیا کہ میں کل آؤں گا' شام کو جاکر مجھے بیٹے نے بتایا میں نے اسی وقت بیٹے کو کہہ دیا کہ بیٹا وہ نہیں آئے گا۔ وہ آپ کے ساتھ دھوکہ کرگئے ہیں۔ خرید کرنے والا شخص نہ آیا بازار میں پتہ کرایا تو مذکورہ سامان تقریباً اڑھائی ہزار کا تھا۔

اللہ تعالیٰ ایسے لوگوں کو حلال کی روزی کھانے کی توفیق اور ہدایت دے۔ **قارئین!** یہ واقعہ میں نے اس لیے لکھا ہے کہ آپ ان دھوکے بازوں سے بچ سکیں اور یہ فراڈیے میری طرح کسی اور کا نقصان نہ کریں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کی جان و مال اور ایمان کو سلامت رکھے۔ آمین۔

پیارے نبیﷺ کی پیاری سنتوں سے غفلت کا نتیجہ

(حافظ عبدالرحمٰن' ڈی آئی خان)

راقم ایک جگہ سکول میں مدرس تھا' انہی دنوں کا ایک آنکھوں دیکھا واقعہ ہے۔ بندہ عشاء کو کھانا کھانے کے بعد کچھ چہل قدمی کرتا رہتا تھا بلکہ ایک طویل عرصہ سے یہ معمول تھا۔ پھر اس کے بعد سونے سے کچھ پہلے پانی پی لیتا تھا کوشش یہ ہوتی تھی کہ کھانا کھانے کے دو یا دو گھنٹہ بعد پانی پیوں' بعد از نماز عشاء کے منتظمین سکول اور قریب کے ایک دو ساتھی گپ شپ کرنے کی غرض سے میرے پاس آکر کچھ وقت بیٹھ جاتے تھے۔ بندہ بھی جب ورزش سے فارغ ہوجاتا تو پانی کا مٹکا جو باہر صحن میں پڑا ہوتا تھا کے پاس جاکر گلاس بھر کر کمرہ کے اندر بجلی کی روشنی میں دیکھنے کیلئے لے جاتا تھا اور پانی دیکھ کر پی لیتا تھا۔ میرے اس عمل پر ایک ساتھی ہنسی اور مذاق کرتا ہی رہتا تھا اور کہتا تھا کہ یہ محض ایک وہم اور وسواس ہے۔ اس قدر احتیاط کرنے اور تکلیف اٹھانے کی کیا ضرورت ہے۔۔۔؟؟؟ بس پانی پینا ہے' پی لو۔ اس طرح کی باتیں کہتا ہی رہتا تھا۔ پھر ایک رات کو اپنے معمولات کے بعد راقم نے جب گلاس بھرا وہ ساتھی بھی حسب عادت مذاق کرتا ہی رہا کہ دیکھو اب یہ کمرہ کے اندر جاکر پانی دیکھ کر پھر باہر آکر پیے گا۔ بندہ بھی ان کی باتوں' ہنسی و مذاق کی طرف کوئی خاص دھیان نہیں دیتا تھا۔ زیادہ سے زیادہ صرف اتنا کہہ دیتا کہ سنت کے مطابق جو کام ہوجائے اس میں بہتری ہے' ثواب بھی ہے اور فوائد بھی۔ احتیاط اچھی چیز ہے' کچھ وقت کے بعد جب وہ اٹھنے لگا تو اس نے بھی ایک گلاس پانی کا بھر کر ابھی منہ کو لگایا ہی تھا کہ اسے پہلے ہلکی ہلکی کھانسی آنا شروع ہوگئی میں نے کہا کیا ہوگیا ہے تو اس نے کہا کہ پانی کے اندر کوئی چیز تھی۔ دیکھتے ہی دیکھتے اسے الٹیاں آنا شروع ہوگئیں' جتنا کھایا پیا تھا وہ سارا کا سارا تے کرچکا تھا۔ اس دوران وہ توبہ توبہ بھی کرتا رہا اور استغفار بھی پڑھتا رہا۔ **محترم قارئین!** ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ کی پیاری سنتوں سے بے پروائی' غفلت و کوتاہی کا نتیجہ اچھا نہیں ہوتا۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو رسول مہربان ﷺ کے نقش قدم پر چلنے کی توفیق سے نوازے۔

جمال گھوٹہ سے گنج پن دور

اگر سر پر گنج پن ہو تو جمال گھوٹہ کو اس جگہ پر جہاں گنج ہے اتنا رگڑیں کہ خون نکل آئے' انشاء اللہ بہت جلد سر پر نئے بال نکل آئیں گے۔ الرجی والی مریض استعمال نہ کریں۔ رگڑنے سے تکلیف ہوگی' برداشت کریں۔ بعد میں کھوپرے کا تیل لگائیں۔ (عظمیٰ عبدالستار، سکھر)

عبقری نے بدل دیا

(ش،و)

میں نے ماہنامہ عبقری پڑھا تو پڑھتا ہی چلا گیا۔۔۔ مجھے ایسے لگا جیسے مجھے کسی نے سیدھا راستہ دکھا دیا ہے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! جو خط میں آپ کو لکھ رہا ہوں میرا مقصد اپنی تعریف بیان کرنا نہیں ہے۔ اب میں اپنی پچھلی زندگی کے بارے میں کچھ تحریر کررہا ہوں۔ حکیم صاحب! میں بہت گناہ گار تھا' بہت گناہ کیے' میں اپنی پچھلی جتنی بھی زندگی گزاری گناہوں میں لت پت ہوکر گزاری۔ میں نے کبھی نماز نہیں پڑھی تھی' قرآن نہیں پڑھا' ہر وقت ڈائجسٹ' گندی کتابیں' موبائل فون پر گندی فلمیں' غلط لڑکیوں سے بات چیت' خواجہ سراؤں سے دوستی' ڈانس دیکھنا' ڈانس کرنا۔ میرے زندگی کے شب و روز اسی میں گزر رہے تھے۔

پھر ایک دن میں نے اخبار والے کو اپنا پسندیدہ ڈائجسٹ لانے کو کہا اس نے کہا کہ آج تو میرے پاس وہ نہیں ہے میرے پاس یہ عبقری رسالہ ہے آج آپ یہ پڑھ لیں کل میں ڈائجسٹ لے آؤں گا۔ میں نے ماہنامہ عبقری پڑھا تو پڑھتا ہی چلا گیا۔۔۔ مجھے ایسے لگا جیسے مجھے کسی نے سیدھا راستہ دکھا دیا ہے۔ اس سے اگلے دن ہاکر آیا تو میں نے اس سے کہا کہ مجھے عبقری کے پچھلے تمام رسالے لاکر دو۔ میں جیسے جیسے عبقری پڑھتا گیا میرا دل و دماغ کھلتا گیا۔ اُس دن میں نے فجر کی نماز پڑھی' بہت سکون ملا۔ اُس دن میں نے نیت کی میں کبھی نماز نہیں چھوڑوں گا۔ میں آپ کو بتاؤں کہ عبقری ملنے سے پہلے میں اللہ والوں کو نہیں مانتا تھا وجہ یہ تھی کہ مجھے جو بھی ملا اُن میں ایسی کوئی بات نہ تھی' بس پیسے ٹھگنا اور کچھ نہیں لیکن دل میں اللہ والوں سے محبت تھی' جب کبھی کہیں بھی سفر کرتا راستے میں کوئی بھی اللہ والا ملتا اس کی عزت کرتا' اس کے پاس بیٹھتا۔ آپ یقین کریں میں نے ایک ہی دن میں اپنے نفس پر قابو پایا ہے' اب میں نماز پڑھتا ہوں' صبح اذان سے ایک یا ڈیڑھ گھنٹہ قبل اُٹھ جاتا ہوں اور اللہ کے حضور پیش ہوجاتا ہوں۔ میرے اندر اتنی تبدیلی آئی کہ میں بیان نہیں کرسکتا' عبقری کی تمام فائلیں پڑھ چکا ہوں۔ آپ کی بہت سی کتابیں خریدی ہیں' ان کا مطالبہ کرتا رہتا ہوں۔ اب تو میرے موبائل میں گاڑی میں تلاوت اور نعت رسول ﷺ ہی ہوتی ہے' گانے والی سی ڈیز سب ختم کردی ہیں' نگاہیں نیچی کرکے چلتا ہوں' کسی کی طرف نہیں دیکھتا' موٹر سائیکل یا کار پر سفر کروں تو درود شریف یا کوئی سورۃ یا آیت کریمہ پڑھتا رہتا ہوں۔

کروڑوں میں کھیلنے والا اچانک مزدور بن گیا

وقت کا پہیہ چلتا رہا کہ اللہ تعالیٰ نے اس آدمی کے الفاظ سن کر اپنی ناراضگی ظاہر کی' اللہ رب العزت نے ایسے حالات پیدا کردیئے کہ یہ آدمی جن کپڑوں میں کھڑا تھا سعودی حکام نے اسے اور اس کی بیوی بچوں کو جہاز میں بٹھا کر ڈی پورٹ کردیا' یہ کسی قسم کا سامان وہاں سے نہ لے جاسکا اور کراچی آ گیا

(حق نواز، رحیم یار خان)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کے رسالہ کا مستقل قاری ہوں' ایک واقعہ لکھ رہا ہوں۔ یہ سچا اور میرے سامنے کا واقعہ ہے یہ **1970-80**ء کی درمیانی دہائی کا واقعہ ہے۔ ہمارے قریب ایک آدمی رہتا تھا اس کی تھوڑی سی زمین تھی اور ساتھ ہی وہ اینٹیں بنانے کا کام بھی کرتا تھا' اس وقت وہ سعودی عرب چلا گیا اور وہاں پر ایک سعودی سیٹھ کے ساتھ ایلومینیم فیکٹری چلاتا تھا' اس کی وہاں ٹھاٹھ باٹھ بن گئی' نت نئی کار تبدیل کرتا' جب پاکستان رہنے آبائی گھر آتا تھا تو علاقہ کے زمیندار اس سے ملنے کیلئے جاتے اور اس کی دعوتیں کرتے تھے' کئی زمیندار حضرات تو اس کے بیوی بچوں کو اپنی گاڑی میں بٹھا کر کراچی ایئرپورٹ پر چھوڑنے اور لیجانے کیلئے جاتے تھے۔ میرے ایک قریبی عزیز نے بتایا کہ **1977**ء میں میں جب اس کے گھر سعودی عرب گیا تو اس کے گھر میں فریزر رکھا ہوا تھا اور وہاں پر ڈسپوزیبل بوتلوں کے کریٹ رکھے ہوئے تھے اور پوچھنے پر اس نے بتایا کہ اگر مہمان زیادہ آجائیں تو بار بار بازار نہ جانا پڑے۔۔۔ حالانکہ اس دور میں پاکستان میں صرف کسی مریض کو بوتل پلائی جاتی تھی' عام بوتل پینے کا رواج نہ تھا۔ ایک دفعہ میں اپنے چچازاد بھائی کے ساتھ اس کے گھر گیا تو واپسی پر اس نے میرے اس چچازاد کو تین عدد گھڑیاں لاکر دیں اور بتایا کہ ان میں سے جو آپ کو پسند ہو وہ لے لیں' میرے اس چچازاد نے ویسٹ اینڈ واچ گھڑی رکھ لی۔ دوسرے دن وہ آدمی میرے چچا کے پاس آیا تو میرے چچا نے اسے بتایا کہ آپ نے میرے بیٹے کو گھڑی دی ہے اچھا کیا ہے لیکن آپ اس کی قیمت بتلا دیں میں آپ کو اس کی قیمت ادا کردوں گا۔ ہوسکتا ہے کہ آپ پر دوسری طرح کا وقت آجائے اور ہم آپ کی خدمت نہ کرسکیں تو اس وقت کا لیا دیا اچھا ہے۔ اس بات کا یہ مطلب تھا کہ ہوسکتا ہے کہ آپ دوبارہ غریب ہوجائیں اور ہم آپ کی امداد نہ کرسکیں۔ یہ بات میں اب لکھ رہا ہوں کہ میرے چچا علاقہ میں سب سے زیادہ پڑھے لکھے تھے اور اس آدمی کے خط میرے چچا کے پاس ہی آتے تھے اور ان کا بھائی خط سن کر بھی جاتا تھا اور جواب بھی لکھوا جاتا تھا۔ ایک دفعہ ان کا بھائی خط لیکر آیا اور میرے چچا نے انہیں پڑھ کر سنایا تو میں بھی ساتھ ہی بیٹھا ہوا تھا۔ اس خط میں دیگر حالات کے علاوہ یہ بات بھی لکھی ہوئی تھی کہ میں آج کے بعد یہ بات نہ سنوں کہ میرا بھائی اینٹیں بنا رہا ہے' یہ میری شان کے خلاف ہے اور یہ کام تم آج ہی چھوڑ دو۔

وقت کا پہیہ چلتا رہا کہ اللہ تعالیٰ نے اس آدمی کے الفاظ سن کر اپنی ناراضگی ظاہر کی' اللہ رب العزت نے ایسے حالات پیدا کردیئے کہ یہ آدمی جن کپڑوں میں کھڑا تھا سعودی حکام نے اسے اور اس کی بیوی بچوں کو جہاز میں بٹھا کر ڈی پورٹ کردیا' یہ کسی قسم کا سامان وہاں سے نہ لے جاسکا اور کراچی آ گیا۔ وہاں سے کسی طرح وہ آدمی اپنے گھر آ گیا اب وہ آدمی جو اسے ایئرپورٹ پر بٹھانے اور لے آنے کیلئے کراچی جاتے تھے منہ موڑ گئے جن کے پاس اس آدمی کے لاکھوں روپے جمع ہوتے تھے وہ پہچاننے سے انکاری تھے۔ اب یہ آدمی مرتا کیا نہ کرتا۔۔۔ خود اینٹیں بنانی شروع کردیں اور کئی سال تک اینٹیں بناتا رہا۔۔۔ اب اس آدمی کی اولاد جوان ہوگئی ہے' محنت مزدوری کرکے اپنا پیٹ پال رہے ہیں۔ سچ ہے کہ آدمی اپنے چھوٹے منہ سے کوئی بڑی بات نہ نکالے کب اللہ تعالیٰ کی ناراضگی آجائے اور وہ آدمی پکڑا جائے۔ یہ بھی سچ ہے کہ غرور کا سر نیچا۔

ترسانے والا خود ترس گیا

(محمد آصف محمود، کنڈیارو)

ہمارے علاقے میں ایک صاحب ہیں (ش) ان کا نام ہے۔ ایک وقت تھا پیسوں کی خوب ریل پیل خوشحالی' آسودگی تھی۔ ایک بڑا میڈیکل سٹور تھا' اس وقت ہمارے میں شہر میں چند ہی میڈیکل سٹور تھے۔ بندہ چھوٹا تھا تو خود بھی کئی بار دوائیں لینے ان کے سٹور پر جاتا تھا تو وہ گاہکوں سے بات ذرا کم ہی کرتے تھے۔ دوا لینی ہے تو لو ورنہ جاؤ۔ مزاج میں خشکی لیکن کاروبار ان کا بہت اچھا چل رہا تھا۔

پھر اچانک کیا ہوا۔۔۔ کاروبار ختم ہونا شروع ہوگیا اور آخر ختم ہوتے ہوتے ختم ہی ہوگیا۔ سٹور تو اب بھی ہے لیکن ادویات نہ ہونے کے برابر ہیں بس سارا دن بیٹھ بیٹھ کر گھر چلے جاتے ہیں۔ گھر میں فاقوں کی کیفیت ہے جس کے گھر میں کبھی ہفتہ میں پانچ پانچ دن بکرے کا گوشت پکتا تھا۔ آج وہ چٹنی سے روٹی کھا رہے ہیں' مجھے ان کے یہ حالات دیکھ کر بڑا افسوس ہوتا ہے کہ کبھی تو بڑے ٹھاٹھ تھے اور آج یہ کسمپرسی۔۔۔ تجسس بھی کہ یہ حالات آخر ان کے کیوں ہوئے۔۔۔؟

ایک دن (ش) صاحب خود بتانے لگے کہ جب میرے اچھے دن تھے تو اس وقت میری بہنیں مجھ سے کسی چیز' ضرورت کا کہتیں کہ بھائی ہمیں یہ چیز لا دو تو میں ان کو ہر ضرورت کی چیز کیلئے ترساتا تھا اور انہیں ترسا ترسا کر لا کر دیتا تھا حالانکہ میں وہ چیز اسی وقت دے سکتا تھا جب انہوں نے کہا تھا۔ لیکن انہیں ترسانے میں مجھے بہت مزا آتا تھا۔ کیونکہ میں گھر کا سربراہ تھا اور ہر چیز میرے ہاتھ میں تھی۔ بہنیں بے چاری میرے سامنے چپ کر جاتیں اور جیسے تیسے گزارہ کرلیتی تھیں۔ میرا دل کہتا ہے کہ مجھے اُن کی آہ لگ گئی ہے۔ آج میرے بچے ہر ضرورت کی چیز کو ترستے ہیں اور ان کو کھانا تک ٹھیک سے میسر نہیں ہے۔ غربت اور تنگدستی نے مجھے گھیر رکھا ہے۔

میری تالیفات اور ان کی وضاحت

اب تک آنے والی میری جتنی بھی تالیفات ہیں ان کے حوالہ جات حقیقت' سبب تالیف یہ سب قارئین تک پہنچانے کی ایک کوشش ہے میں ہر کتاب کا حوالہ دوں گا کہ کتاب کن حوالہ جات سے مل کر ایک کتاب بنی ہے۔

کتاب نمبر 9: روحانی پاکیزگی: یہ کتاب نومبر 2009ء میں ادارہ علم وعرفان پبلشر نے چھاپی۔ یہ کتاب دراصل مختلف اکابر کے خطبات کا مجموعہ ہے' ہر خطبے کے آخر میں ان کا حوالہ اور جلد نمبر بہت اہتمام سے دیا گیا ہے۔ خطبات فقیر' اصلاحی خطبات' اصلاحی تقریریں ان کتابوں کے خطبات جو کہ مخلوق خدا کو نفع دے سکتے ہیں اور اللہ کے فضل سے نفع ہوا ہے۔ آخر میں استفادہ کے عنوان سے باقاعدہ کتابوں کے حوالے اور کہاں چھپی' بہت وضاحت سے پیش کیے گئے ہیں۔ مندرجہ ذیل کتب استفادے میں درج ہیں۔ جنت کا آسان راستہ بحوالہ اصلاحی تقریریں۔ **2**۔ ترک گناہ' خطبات الرشید۔ **3**۔ گناہوں کے نقصانات' جلد نمبر **9** اور جلد نمبر **11**۔ **4**۔ حلال رزق کی طلب' اصلاحی خطبات۔ **5**۔ حرام کھانے کی نحوست' اصلاحی بیانات و رسائل۔ **6**۔ شیطان کے ہتھکنڈے جلد نمبر **9**' شرم و حیاء گناہوں کی نحوست جلد نمبر **10** تمام حوالہ جات خطبات فقیر۔ الحمدللہ! کتاب کے آخر میں تمام حوالہ جات

علم اعداد اور ٹیلی پیتھی کا انوکھا کرشمہ

آج میں بھی اپنا ایک آزمایا ہوا روحانی ٹوٹکہ بھیج رہا ہوں۔ مجھے میرے ایک دوست نے بتایا کہ میری اہلیہ کو گردے کی تکلیف تھی' اسے جب بھی درد ہوتا میں اول وآخر ایک بار درود شریف کے ساتھ سات مرتبہ سورۂ الم نشرح پڑھ کے اسے دم کر دیتا تو اسے فوراً آرام آ جاتا

گردے کے درد کیلئے لاجواب دم

(ح' ش)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کا رسالہ پچھلے پانچ سال سے پڑھ رہا ہوں' اس جیسا میگزین میں نے آج تک نہیں پڑھا۔ میں نے اس میں سے بہت سے نسخے اور وظائف آزمائے۔ آج میں بھی اپنا ایک آزمایا ہوا روحانی ٹوٹکہ بھیج رہا ہوں۔ مجھے میرے ایک دوست نے بتایا کہ میری اہلیہ کو گردے کی تکلیف تھی' اسے جب بھی درد ہوتا میں اول وآخر ایک بار درود شریف کے ساتھ سات مرتبہ سورۂ الم نشرح پڑھ کے اسے دم کر دیتا تو اسے فوراً آرام آ جاتا۔ اس کے علاوہ میری والدہ کو جسم میں مختلف جگہوں پر درد رہتا تھا ان کی درد والی جگہ پر ہاتھ رکھ کر ''لِيُعَذِّبَهُمْ'' پڑھنے سے درد ختم ہو جاتا۔

جسمانی امراض کا روحانی علاج

(ایم اے قریشی' ملتان)

معزز قارئین عبقری! یہ علم اعداد اور ٹیلی تھراپی کا کرشمہ ہے اور بہت کم لوگوں نے اس علم کے بارے میں قلم اٹھایا ہے' میں یہ تو نہیں کہتا کہ اس علم سے متعلق لوگ نہیں جانتے البتہ یہ بات حیران کن ضرور ہے کہ اب تک اس موضوع و علم پر قلم کیوں نہیں اٹھایا گیا۔ خیر اپنی محدود معلومات اور طویل تجربہ کے تحت اس موضوع پر قلم اٹھانے کی حقیر سی کوشش کر رہا ہوں۔ طریقہ علاج بہت سادہ اور آسان ہے' درج ذیل میں بیماریوں کے نام اور ان کے علاج کیلئے اعداد لکھ رہا ہوں۔ آپ کسی بھی پین (بال پوائنٹ) سے مریض کے دائیں بازو کی کلائی پر مرض سے متعلقہ اعداد بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر لکھ دیں۔ انشاء اللہ ٹھیک آدھ گھنٹہ بعد آپ حیران کن نتائج سے ہمکنار ہوں گے اور مریض ٹھیک ہو جائے گا۔

بعد از شفاء میرے اور محترم حکیم صاحب اور ان کی پوری ٹیم کیلئے دعائے خیر فرمائیں جن کی انتھک محنت و کوشش سے آپ کو معلومات اور روحانی فیض و برکات حاصل ہوتی ہیں۔ جدول درج ذیل ہے۔

نام امراض	علاج امراض' متعلقہ اعداد
گلے میں سوزش کا درد ختم	[redacted]
مچھر کے کاٹنے کا علاج	[redacted]
آگ یا گرم پانی سے جلنا	[redacted]
ہوائی جہاز یا بس میں الٹی	[redacted]
لو بلڈ پریشر کیلئے	[redacted]
ہائی بلڈ پریشر کیلئے	[redacted]
یرقان (پیلایا) ختم کرنے کیلئے	[redacted]
سخت سردی سے بچاؤ	[redacted]
فالج کا علاج	[redacted]
شوگر کنٹرول کرنے کیلئے	[redacted]
صدمہ یا خوف سے تکلیف ہونا	[redacted]
گھٹنوں' جوڑوں کی سوجن ختم	[redacted]
بواسیر ختم کرنے کیلئے	[redacted]
زہریلی گیس اور سوجن ختم	[redacted]
چہرے کی پھنسیاں ختم	6

گھٹنے کے درد کا روحانی فوری علاج

(محمد یونس' باجوڑ)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میرے ایک جاننے والے بابا جی کے گھٹنے میں بہت درد رہتا تھا اور اسی وجہ سے وہ نماز میں نہ رکوع کر سکتے تھے' نہ سجدہ اور نماز بیٹھ کر اشاروں سے پڑھتے تھے۔ میں نے زیتون کے تیل پر انہیں سورۂ کافرون 1001 مرتبہ کا دم کر کے دیا اور کہا رات کو سوتے وقت اس تیل کی مالش گھٹنے پر کرا لیا کریں۔ اس کے بعد میں کہیں سفر پر چلا گیا آٹھ نو ماہ بعد جب ان سے ملاقات ہوئی تو بالکل ٹھیک تھے اور ان کے گھٹنے کا درد بالکل ختم ہو چکا تھا۔ اب تو نماز بالکل نارمل حالت میں پڑھتے ہیں۔

منزل اور شیطانی چیزوں سے نجات

(رشیدہ خانم' لاہور)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! مجھے 9 ماہ ہوئے ہیں عبقری کا مطالعہ کرتے ہوئے مجھے اس 9 ماہ میں وہ کچھ حاصل ہوا ہے جو پچھلے کئی سالوں میں حاصل نہ کر سکی۔ متاثر ہو کر آپ کے دواخانہ آئی' معلومات حاصل کیں' درس میں شریک ہوئی' بہت روحانی فائدہ اور سکون حاصل ہوا۔

چار سال پہلے میرا بیٹا بیمار ہوا' شیطانی چیزیں اسے مارتی تھیں' بہت سے عاملوں کے پاس گئی لیکن فراڈ نکلا' پھر تین سال پہلے ایک بزرگ ملے تو انہوں نے مجھے بیٹے کی طرف سے خوب ڈرایا اور بیعت کرنے کو کہا اور یہ کہا بیعت کرنے سے تمہارا بیٹا ٹھیک ہو جائے گا' اڑھائی سال علاج کے بعد اتنا فرق پڑا کہ پہلے ہر پانچ منٹ بعد طبیعت خراب ہوتی تھی پھر سات دن کے وقفے سے خراب ہونا شروع ہو گئی۔ اس پر انہوں نے کہہ دیا کہ لڑکا ڈرامہ کرتا ہے یا اس کا دماغ خراب ہے اس کا نفسیاتی علاج کراؤ۔ نفسیاتی علاج بھی کرایا مگر فرق نہیں پڑا۔ اس پر انہوں نے کہا کہ میرے پاس جو کچھ تھا میں نے کیا اب میری سمجھ سے باہر ہے' میں بہت پریشان ہوئی' میں تقریباً دس سال سے ''منزل'' شوق اور باقاعدگی سے پڑھتی آ رہی تھی اور اکثر بیٹے پر دم بھی کرتی تھی ایک دن میں نے اپنے بیٹے پر دم کیا تو بچے نے بتایا کہ آپ کے دم کرنے کے تین منٹ بعد میرے جسم سے کوئی چیز لپٹ گئی ہے۔ پھر میں نے صبح وشام دم کرنا شروع کر دیا۔ بچے نے کہا ہر دم پر پکڑ سخت ہو جاتی ہے میں سمجھ گئی کہ یہ اللہ نے کرم کر دیا ہے۔ بس یہ بات آٹھ ماہ پہلے کی تھی وہ دن اور آج کا دن میرا بیٹا بالکل ٹھیک ہے لیکن میں ''منزل'' کا دم مسلسل کر رہی ہوں۔ (کسی بھی اسلامک بک سٹال سے ''منزل'' کے نام سے کتابچہ مل جائے گا)

کان' ڈاڑھ' دانت کا درد ختم

اگر کسی کے دانت یا ڈاڑھ میں درد ہو تو یہ دعا احادیث سے ثابت ہے' میں نے اس عمل کو بہت فائدہ مند پایا' اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ عَلٰى كُلِّ حَالٍ مَّا كَانَ جس وقت چھینک آئے فوراً یہ دعا پڑھ لیں۔ انشاء اللہ کبھی بھی دانت' کان ڈاڑھ میں درد نہیں ہوگا۔

ہر قسم کی خارش کا علاج: جسم پر ہر قسم کی خارش کیلئے نیم کے پتے لیکر خشک کر کے ان کو کوٹ لیں اور تھوڑا پانی چھڑک کر گولیاں بنا لیں' ایک گولی صبح وشام کھا لیں۔ انشاء اللہ چند دنوں میں ہر قسم کی خارش ختم ہو جائے گی۔

پھوڑے پھنسی کا بہترین علاج: اگر کسی کو گرمیوں میں پھوڑا پھنسی نکلے تو شروع دن میں دو تین دفعہ پھوڑے پھنسی پر نمک رگڑ لیں' آہستہ آہستہ انشاء اللہ پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جائیں گی۔ (خالدہ طارق)

ہیپاٹائٹس سی سے نجات کا عجیب وغریب ٹوٹکہ

اگر کسی کو چوٹ وغیرہ لگ جائے اور خون جم جائے تو سرسوں کے تیل میں کھانے والا نمک ڈال کر آگ پر سرخ کرلیں، نیم گرم نمک اس جگہ باندھ دیں، درد بھی ٹھیک اور خون فوراً ٹھیک ہوجائے گا، یعنی نشان تک مٹ جائے گا

گردے کی پتھری اور صرف 7 روپے کا نسخہ

(طاہر اقبال)

گندھک آملہ سار ایک تولہ، قلمی شورہ 6 ماشے، کالی مرچ 14 عدد۔ **ترکیب:** گندھک آملہ سار چولہے پر رکھ کر گرم ہونے پر ایک ایک کرکے کالی مرچیں اس میں ڈالتے جائیں۔ کالی مرچ بھن جانے کے بعد اتار کر اس میں قلمی شورہ ملا لیں اور اچھی طرح رگڑیں۔ اس کیلئے لوہے کا ہاون دستہ استعمال کریں۔ اس کی تین پڑیوں کے برابر خوراک بن جائے گی۔ ایک خوراک صبح، دوسری شام کو اور تیسری خوراک اگلی صبح استعمال کریں۔ انشاء اللہ تین خوراکوں کے استعمال سے ہی پتھری پانی کی طرح تحلیل ہوجائے گی۔ نہیں تو دوبارہ تین خوراکیں مزید استعمال کریں۔ یہ نسخہ صرف سات روپے میں تیار ہوجاتا ہے۔

دردگردہ کیلئے جگنو کا نسخہ: 2 عدد جگنو لیکر "منقی" کے دو دانوں میں رکھ کر مریض کو کھلانے سے گردے کا درد فوراً ختم ہوجاتا ہے۔ یہ میرا بار بار کا آزمایا ہوا نسخہ ہے۔ یہ نسخہ میں نے ماہنامہ عبقری سے لے کر آزمایا تھا اور جس کسی کو بھی بتایا اور اس نے کیا تو اس کے سو فیصد رزلٹ ملے۔

خونی بواسیر کیلئے

(ہارون الرشید)

مجھے پچھلے سال خونی بواسیر کا مسئلہ ہوگیا۔ اس کیلئے میں جو بھی دوائی استعمال کرتا لیکن افاقہ نہیں ہورہا تھا۔ کسی نے مجھے بتایا کہ گھیا توری پکا کر مسلسل تین سے چار دن کھائیں۔ اس میں نمک کے علاوہ کچھ نہیں ڈالنا۔ میں نے یہ عمل کیا تو پہلے ہی دن سے نمایاں فرق محسوس ہوا اور تین سے چار دن کے بعد سے آج تک الحمدللہ دوبارہ کبھی بواسیر کا مسئلہ نہیں ہوا۔

ہیپاٹائٹس سی کیلئے آزمودہ ٹوٹکہ

(ناصر جاوید)

اگر ڈاکٹر ہیپاٹائٹس سی کے مریض کو لاعلاج قرار دے دیں تو اس کیلئے ایک آسان نسخہ ہے، تھوڑا سا گڑ لے کر دو ٹکیاں (عام) ہتھیلی پر رکھ کر رگڑیں، اتنا رگڑیں کہ رگڑتے رگڑتے گڑ پگھلنا شروع ہوجائے گا اور ٹکیاں اس میں مکس ہوجائیں گی۔ اچھی طرح مکس کرکے تین گولیاں بنالیں اور ایک ہی وقت میں تینوں گولیاں (مریض کو چاہے بچہ ہو یا بڑا) کھلا دیں۔ صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ اس کے بعد پندرہ دن تک صرف ابلی ہوئی چیزیں کھانی ہیں ساتھ جوار کی روٹی کھانی ہے، دودھ، دہی، مرچ مصالحے اور تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کرنا ہے۔ اس کے بعد ٹیسٹ کروالیں، انشاء اللہ ہیپاٹائٹس بالکل کلیئر آئے گا۔ یہ نسخہ میں نے اپنے ایک دوست کو گجرات میں استعمال کروایا تھا اللہ نے اس کو شفاء دے دی۔ **نوٹ:** یہ نسخہ قارئین کی طرف سے آیا ہے، باقی علماء سے مشورہ کرلیں۔

ہیپاٹائٹس سی چھوٹے سے ٹوٹکے سے ٹھیک

(محمد جمیل، سیالکوٹ)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں عرصہ پانچ سال سے ہیپاٹائٹس سی کا مریض ہوں اور آپ کا نسخہ ہلدی، سونف اور میتھی ہموزن پیس کر ایک چائے کا چمچ صبح، دوپہر شام پانی کے ساتھ استعمال کررہا ہوں، ابھی میں نے چند دن ہی استعمال کیا تو الحمدللہ مجھے کافی افاقہ ہے۔

احتلام وجریان کا کامیاب نسخہ

(عبداللہ، کراچی)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں نے آپ کی کتاب **"مجھے شفاء کیسے ملی؟"** جو میں نے دفتر ماہنامہ عبقری لاہور سے بذریعہ پارسل منگوائی کے صفحہ نمبر 221 پر جو احتلام، جریان کا نسخہ لکھا ہے وہ میں نے استعمال کیا، ایک ہی ہفتے میں بندے کو آرام آگیا۔ حالانکہ اس بیماری کی وجہ سے میں پچھلے تین سال سے پریشان تھا اور ادویات کھا کھا کر تنگ آچکا تھا۔ اللہ تعالیٰ آپ کو جزائے خیر دے اور آپ کا سایہ ہمارے سروں پر ہمیشہ قائم رکھے۔ نسخہ یہ ہے: **ھوالشافی:** تالمکھانہ دو تولہ، گوند سفید دو تولہ، ستاور دو تولہ۔ تینوں ادویات کو کوٹ پیس کر گولیاں بنالیں یا درمیانے سائز کے کیپسول میں بھرلیں۔ صبح وشام ایک ایک کیپسول استعمال کریں۔

نسخہ زکام گرمی وسردی

(والدہ محمد نوید)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! اس نازک دور میں جو خدمت خلق آپ فرمارہے ہیں اس کیلئے ہم جیسے حقیر اور ناچیز لوگوں کے پاس الفاظ تک نہیں جن سے آپ کی تعریف لکھ سکوں، اللہ آپ کو لمبی عمر اور صحت عطا فرمائے۔ آمین! ایک نسخہ زکام کیلئے لکھ رہی ہوں جو کہ کئی بار کا آزمودہ اور مجرب ہے۔ گلا بیٹھا ہو، کھانسی ہو، سردی کا یا گرمی کا زکام ہو فوراً آرام آجاتا ہے لیکن پہلے اور دوسرے دن نہیں لینا، تیسرے دن سے شروع کرنا ہے۔ (یعنی جس دن زکام لگے وہ دن اور اس سے اگلا دن نسخہ استعمال نہیں کرنا)۔ **ھوالشافی:** آدھی چمچ خشخاش دھلی، خشک اور صاف، تھوڑا سا دیسی گھی اس میں ڈالیں، اس کو سوئی گیس پر نہیں بلکہ انگاروں کی آگ پر رکھیں، سرخ ہونے دیں، جب خوشبو آئے تو آدھی پیالی دودھ میں ڈال کر پی لیں لیکن ضروری ہے کہ یہ نسخہ سوتے وقت استعمال کریں اوپر سے پانی بالکل نہیں پینا۔ انشاء اللہ فوراً آرام آجائے گا۔ اس نسخہ کو معمولی مت سمجھیں۔

چوٹ لگے اور خون جم جائے تو۔۔۔؟: اگر کسی کو چوٹ وغیرہ لگ جائے اور خون جم جائے تو سرسوں کے تیل میں کھانے والا نمک ڈال کر آگ پر سرخ کرلیں، نیم گرم نمک اس جگہ باندھ دیں، درد بھی ٹھیک اور خون فوراً ٹھیک ہوجائے گا، یعنی نشان تک مٹ جائے گا۔

چنگے سنگ ترے۔۔۔!

ایک بزرگ کہیں جارہے تھے کہ اچانک جذبے میں آکر زور زور سے اللہ اللہ کی صدائیں لگانے لگے۔۔۔ جب ان کی طبیعت کچھ سنبھلی کسی نے پوچھا کہ حضرت کیا ہوا؟ فرمایا: دیکھو یہ پھل بیچنے والا کیا کہہ رہا ہے؟ اس نے کہا حضرت یہ سنگترے بیچنے والا ہے اور بیچنے کی صدا لگا رہا ہے۔ وہ کہہ رہا ہے لے سنگترے۔۔۔ چنگے سنگترے۔۔۔ فرمایا: نہیں نہیں سن وہ کیا کہہ رہا ہے۔۔۔ راہ گیر نے پھر کہا حضرت وہ سنگترے بیچ رہا ہے۔ فرمایا: نہیں! وہ بڑی گہری بات کہہ رہا ہے۔ راہ گیر نے پوچھا حضرت کونسی گہری بات کہہ رہا ہے؟ فرمایا: وہ یوں کہہ رہا ہے۔ چنگے سنگ ترے۔۔۔ چنگے سنگ ترے۔۔۔ جو چنگوں کے سنگ لگ گئے وہ تر گئے۔ جو نیکوں کے ساتھ لگ گئے وہ پار ہوگئے، ان کی کشتی کنارے لگ گئی۔ چنگے سنگ ترے۔۔۔ اب غور کریں! عام آدمی کو تو یہی پتہ ہے کہ پھل بیچ رہا ہے جبکہ ایک اللہ والے کی سوچ اس لفظ کو سن کر کدھر گئی؟ آخرت کی طرف گئی۔ یہ ہوتی ہے عقل کہ جو دنیا معاد کی چیزوں میں بھی بندے کو اللہ کی یاد دلاتی ہے۔ یہ صرف اللہ والوں کو ہی نصیب ہوتی ہے۔ (انتخاب: ہمشیرہ احمد شاہ، فیصل آباد)

معدے کی سوزش' آنتوں کا ورم اور السر کا علاج صرف نماز

محمد افضل رفیق' خوشاب

عصر کی نماز شعور کو اس حد تک مضمحل ہونے سے روک دیتی ہے جس سے دماغ پر خراب اثرات مرتب ہوں۔ وضو اور عصر کی نماز سے بندے کے شعور میں اتنی طاقت آ جاتی ہے کہ نظام کو آسانی سے قبول کرلیتا ہے۔

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں عبقری رسالہ تقریباً تین سال سے مسلسل پڑھ رہا ہوں۔ اس رسالے سے میں نے بہت سے روحانی اور طبی فوائد حاصل کیے ہیں۔ میں ایک دن نیٹ پر سرچ کررہا تھا کہ مجھے نماز اور جدید سائنس کے حوالے سے بہت زبردست ریسرچ نظر آئی میں یہ ساری تحریر من وعن عبقری قارئین کیلئے تحفہ کے طور پر لکھ رہا ہوں۔ ایک مشہور ڈاکٹر نے اپنے اعصاب کی کمزوری' جوڑوں کے درد اور دیگر عضلاتی امراض کیلئے اپنا علاج نماز کے ذریعے کیا۔

فجر کا وقت اور سائنسی تحقیق: فجر کی نماز کا بنیادی مقصد انسان کو طہارت اور صفائی کی طرف مائل کرنا ہے۔ بیکٹیریا کی ایک قسم رات سوتے وقت پیدا ہوجاتی ہے اگر وہ غذا' لعاب یا پانی کے ذریعے اندر چلی جائے تو معدے کی سوزش اور آنتوں کا ورم اور السر کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ظہر کا وقت اور سائنسی تحقیق: سورج کی تمازت ختم ہوکر جو زوال سے شروع ہوتی ہے' زمین کے اندر سے گیس خارج ہوتی ہے۔ یہ گیس اس قدر زہریلی ہوتی ہے کہ اگر آدمی کے اوپر اثر انداز ہوجائے تو قسم قسم کی بیماریوں میں مبتلا کردیتی ہے۔ دماغی نظام اس قدر درہم برہم ہوجاتا ہے کہ آدمی پاگل پن کا گمان کرنے لگتا ہے جب کوئی بندہ ذہنی طور پر عبادت میں مشغول ہوجاتا ہے تو اس نماز کی نورانی لہریں اس خطرناک گیس سے محفوظ رکھتی ہیں۔

عصر کا وقت اور سائنسی تحقیق: زمین دو طرح سے چل رہی ہے' ایک گردش خوری اور دوسری طولانی زوال کے وقت زمین کی گردش میں کمی ہوجاتی ہے اور رفتہ رفتہ کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ ہر ذی شعور انسان اس بات کو محسوس کرتا ہے کہ عصر کے وقت اس کے اوپر ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے جس کو تکان بے چینی اور اضمحلال کا نتیجہ قرار دیتا ہے۔ عصر کی نماز شعور کو اس حد تک مضمحل ہونے سے روک دیتی ہے جس سے دماغ پر خراب اثرات مرتب ہوں۔ وضو اور عصر کی نماز سے بندے کے شعور میں اتنی طاقت آجاتی ہے کہ نظام کو آسانی سے قبول کرلیتا ہے۔ اس کے علاوہ عصر کی نماز کی پابندی کرنے والی عورتوں کے کھانوں میں لذت قدرتی ہوتی ہے۔

مغرب کا وقت اور سائنسی تحقیق: آدمی بالفعل اس بات کا شکر ادا کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے رزق عطا فرمایا ہے اور کاروبار سے اس کی اور اس کے بچوں کی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ شکر کے جذبات سے وہ مسرور اور خوش و خرم اور پر کیف ہوجاتا ہے۔ اس کے اندر خالق کائنات کی وہ صفات متحرک ہوجاتی ہیں جن کے ذریعے کائنات کی تخلیق ہوتی ہے۔ جب وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ پرسکون ذہن کے ساتھ محو گفتگو ہوتا ہے تو اس کے اندر کی روشنیاں (لہریں) بچوں میں براہ راست منتقل ہوجاتی ہیں اور ان روشنیوں سے اولاد کے دل میں ماں باپ کا احترام اور وقار قائم ہوجاتا ہے۔ مغرب کی نماز صحیح طور پر پابندی سے ادا کرنے والے بندے کی اولاد سعادت مند ہوتی ہے' ماں باپ کی خدمت کرتی ہے۔

عشاء کی نماز اور سائنسی تحقیق: آدمی کاروبار سے فارغ ہوکر گھر آتا ہے' کھانا کھا کر آرام کرنے کیلئے لیٹ جاتا ہے جس کی وجہ سے مہلک امراض پیدا ہوتے ہیں۔ عشاء کی نماز سے جسمانی امراض سے انسان بچتا ہے اور سارے دن کی بے سکونی اور پریشانی نماز کے بعد زائل ہوجاتی ہے۔ آج کی سائنس اس بات کو قبول کررہی ہے جس کا حکم اللہ اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دیا ہے۔

پانچ وقت نماز کی وجہ: تقریباً ہر مذہب کے پیروکار مانتے ہیں کہ انسان جسم اور روح کا مرکب ہے جسم کی غذا زمین سے نکلنے والی خوراک ہے اور روح کی غذا نماز ہے۔ دین اسلام میں جسم اور روح کی غذا کا ساتھ ساتھ انتظام کیا گیا ہے۔ صبح کے وقت ناشتہ کرکے جسم کو غذا دیتے ہیں اور فجر کی نماز پڑھ کر روح کو قوت بخشتے ہیں۔ دوپہر کا کھانا کھا کر جسم کو قوت ملتی ہے اور ظہر کی نماز پڑھ کر روح کی غذا کا سامان بن جاتا ہے۔ عصر کی نماز ڈھلتے دن کے بعد مزید روح کیلئے تقویت کا باعث بنتی ہے۔ چونکہ شام کے وقت کئی کھانا زیادہ کھالیتے ہیں اس لیے عشاء کی نماز کی رکعتیں زیادہ ہوتی ہیں۔

مزید تفصیل کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب "سنت نبویؐ اور جدید سائنس" ضرور پڑھیں۔

روحانی کیفیت پوشیدہ

میں چاہتا ہوں میں سوتے ہوئے تڑپ کر اٹھوں کہ اللہ مجھے یاد کررہا ہے اور میں سو رہا ہوں۔ اللہ کی محبت کی وجہ سے میں سو نہ سکوں۔

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں نے آپ نے عشق حقیقی کی بات کی تھی آپ نے تیسرا کلمہ پڑھنے کا کہا تھا جو اللہ کا شکر ہے جاری ہے۔ 80 ہزار مرتبہ پڑھ چکا ہوں۔ اللہ کی پیاس بڑھتی جارہی ہے' میں چاہتا ہوں اللہ کی پیاس' اللہ کی محبت مجھے بے حال کردے۔ **محترم حکیم صاحب!** میں چاہتا ہوں میں سوتے ہوئے تڑپ کر اٹھوں کہ اللہ مجھے یاد کررہا ہے اور میں سو رہا ہوں۔ اللہ کی محبت کی وجہ سے میں سو نہ سکوں۔ **محترم حکیم صاحب!** میرے لیے دعا کریں کہ میرے دل میں اللہ کی محبت کا درد پیدا ہوجائے۔ میں جب سے آپ کے ساتھ چلا ہوں کافی دفعہ حال اور حالات آئے جو اندر اور باہر دونوں سے تھے۔ اللہ نے مجھے سنبھال کر رکھا' اللہ کا شکر ہے۔ میں آپ کا شکریہ کس منہ سے ادا کروں۔ آپ کا مجھ پر بہت بہت احسان ہے۔ میرا اللہ آپ کو اس کا بدلہ دے گا۔ حضرت جی میرا اللہ مجھ سے بہت بہت پیار کرتا ہے۔ آپ مجھے اپنی اور قربت عطا کردیں کہ میں بھی اللہ سے پیار کرسکوں اللہ سے اتنا پیار وں کروں کہ میں میں نہ رہ سکوں۔ حضرت صاحب! میں درس' حلقہ کشف المحجوب کے علاوہ بھی آپ کی قربت چاہتا ہوں۔ آپ خود ہی تو کہتے ہیں کہ میسر کو موثر بناؤ۔ میں اپنا روحانی رزق بڑھانا چاہتا ہوں۔ **محترم حکیم صاحب!** اگر کوئی ایسا فعل جس کی وجہ سے میں اپنے اللہ سے دور ہو رہا ہوں تو دعا کریں کہ اللہ مجھ سے وہ فعل نہ کروائے۔ میرا نام شائع مت کریں۔

حکمت کی باتیں

1۔ اللہ کی آیتوں پر غور کرنے سے فکر پیدا ہوتی ہے۔ 2۔ اللہ کی نعمتوں پر غور کرنے سے شکر پیدا ہوتا ہے۔ 3۔ اللہ کی وعیدوں پر غور کرنے سے ہیبت پیدا ہوتی ہے۔ 4۔ اللہ کے وعدوں پر غور کرنے سے دین پر عمل کیلئے رغبت پیدا ہوتی ہے۔ 5۔ اللہ کی نافرمانی ہوجانے کے بعد اللہ کے احسانات سوچنے سے حیا پیدا ہوتی ہے۔ **(آفرین شاہد' ڈیرہ غازیخان)**

حمل کے دوران خون آنا

اصلی سرمہ پسا ہوا ایک چٹکی بالائی کے درمیان میں رکھ کر مریضہ کو کہیں کہ وہ نگل لے ان شاء اللہ تھوڑی دیر بعد خون بند ہوجائیگا۔ **(محمد صادق' سکھر)**

داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

پھر انسانیت سے مایوسی کیوں۔۔۔؟

حضرت مولانا دامت برکاتہم العالیہ عالم اسلام کے عظیم داعی ہیں جن کے ہاتھ پر تقریباً 5 لاکھ سے زائد افراد اسلام قبول کر چکے ہیں۔ ان کی نامور شہرہ آفاق کتاب ''نسیم ہدایت کے جھونکے'' پڑھنے کے قابل ہے۔

کھیت کے کنارے پہنچ کر مجھے حیرت ہوئی کہ قدیم باغ کو کٹوا کر جب اس کھیت میں پہلی فصل راقم سطور نے بوائی تھی تو زمین چونکہ بہت زرخیز تھی بغیر کیمیاوی کھاد کے دوسری زمینوں سے تین گنا گنا اس میں پیدا ہوا تھا اب وہ کھیت بالکل بنجر ہوگیا تھا اور اس میں جھاڑ جھنکار کھڑے ہوئے تھے' بظاہر ایسا لگ رہا تھا کہ یہ کھیت اب کھیتی کے لائق نہیں اور اس میں کھیتی بہت مشکل ہے' اصل میں یہ ہمارا موروثی ایسا کھیت تھا کہ اس میں باپ دادوں اور ان کی اولاد کے بیسیوں نام تھے اور کھیت بالکل چھوٹا تھا بعد میں وہ سرکاری کاغذات میں بنجر کردیا گیا تھا اور اس کو ایک ہریجن کو دے دیا گیا تھا جس شخص کو دیا گیا اس نے اس میں کھیتی کی مگر اس کے مرنے کے بعد اس کے چار لڑکوں نے اس کی طرف توجہ نہیں کی۔ مجھے خیال ہوا کہ یہ زرخیز ترین کھیت چند سال کھیتی نہ کرنے پر ایسا بنجر دکھائی دینے لگا کہ اس میں کھیتی مشکل دکھائی دینے لگی جب کہ جمنا اور گنگا کے کنارے کتنے ٹیلوں اور ویرانوں پر پنجاب کے سرداروں نے ان پر محنت کرکے ان کو ہموار کرا یا اور کیسے لہلہاتے کھیتوں میں تبدیل کرلیا یہ سوچ ہی رہا تھا کہ راقم سطور کو اس کائنات کے مالک کی لہلہاتی انسانیت کا خیال آیا کہ پیدا کرنے والے خدا نے اس کائنات کو اپنی معرفت کیلئے پیدا کیا ہے' انسانوں کے دلوں کو اپنی معرفت' محبت یعنی ایمان کا محور و مرکز بنایا ہے' انسان کسی ملک کا یا قوم کا ہو اس کے دل کی زمین کو اپنی ذات پر ایمان' اپنی محبت و معرفت کیلئے زرخیز بنایا ہے اللہ کے نبی ﷺ اور ان کے صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین جب تک اس زمین میں ایمان و یقین کے بیج بوتے رہے اور اس کھیتی کا حق ادا کرتے رہے تو نبی اکرم ﷺ کے بعد پچاس سال میں ساٹھ فیصد دنیا پر اسلامی قانون کی حکمرانی ہوگئی اور جس دل میں ایمان کا بیج ڈالا گیا وہاں سے ایمان کا پودا لہلہاتا نظر آیا: الم ترکیف ضرب اللہ مثلاً کلمۃ طیبۃ کشجرۃ طیبۃ اصلھا ثابت و فرعھا فی السماء توتی اکلھا کل حین باذن ربھا ویضرب اللہ الامثال للناس لعلھم یتذکرون۔ (ابراہیم:24،25) کیا تم نے نہیں دیکھا اللہ نے کیسی مثال دی' ایک پاکیزہ کلمہ پاکیزہ درخت کی طرح ہے جس کی جڑیں مضبوط ہیں اور شاخیں آسمان میں ہیں' وہ اللہ کے حکم سے ہر آن اپنا پھل دیتا ہے' اللہ تعالیٰ لوگوں کیلئے مثال بیان کرتا ہے تا کہ وہ نصیحت حاصل کریں۔

اور اس کے بعد زمین پر کھیتی کی ذمہ داری کے حق سے اس زمین کے کسان نبی کے امتی جب غافل ہوئے اور ہر ایک نے یہ سوچنا شروع کیا کہ یہ تو سب کی میراث ہے دوسروں کی ذمہ داری بھی تو ہے تو ادوں کی یہ زمین ایسی ویران اور بنجر ہوگئی اور اس میں شرک و بت پرستی' مادیت' باطل نظریات' افکار اور مذاہب کے جھاڑ جھنکار پیدا ہوگئے اور اس کھیتی کی ذمہ داری پر فائز نسلوں کو یہ خیال ہونے لگا کہ اب دلوں کی اس بنجر اور جنگل بنی زمین میں دعوت ایمان یعنی ایمان کی کھیتی کا کام کیسے ممکن ہے حالانکہ زمین پر طرح طرح کے جھاڑ جھنکار کا قبضہ ہونا اس بات کی علامت ہے کہ زمین حد درجہ زرخیز ہے کسان آئے اور کھیتی کرے' اللہ تعالیٰ نے اس دنیا کے انسانوں کے دل کی زمین کو اپنی معرفت کی کھیتی کیلئے حد درجہ زرخیز بنایا' اس کھیتی کی ذمہ دار ملت اسلامیہ کے افراد ہم اپنی ذمہ داری تو سمجھیں خصوصاً ہمارے ملک میں برادران وطن کا مذہب سے حد درجہ بڑھا ہوا تعلق اور اس کے لیے قربانی اور جوش اس بات کی علامت ہے کہ اس ملک کا ماحول اسلام و ایمان کیلئے حد درجہ سازگار ہے نہ جانے کیوں ہندوستان میں اپنے مذہب سے حد درجہ بڑھتا ہوا تعلق اور اس کیلئے قربانی کے جذبہ سے ہم پرامید ہونے کے بجائے مایوس ہوتے ہیں' یہ اس بات کی علامت ہے کہ خدا کو راضی کرنے کی طلب زیادہ ہے' بس ہمیں صرف رہنمائی کا کام کرنا ہے' آپ کا مطلوب ادھر ہے اُدھر

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ اور درود اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپکو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں عبقری کی گزشتہ دو سال سے قاری ہوں' عبقری ملنے سے پہلے میں تو مراقبے کی الف ب سے بھی واقف نہ تھی۔ جب میں ہر ماہ مراقبے سے فیض کا کالم پڑھتی تو مجھے بھی مراقبہ کرنے کا شوق پیدا ہوا' پہلے دس بارہ مہینے تو میری توجہ بالکل بھی نہ بنتی' مگر آہستہ آہستہ آپ کی دعاؤں سے میری توجہ بننی شروع ہوگئی۔ ابھی چند دن پہلے جو میں نے مراقبہ کیا' اس مراقبے میں بہت مزہ آیا' ایسا لگ رہا تھا جیسے میں نے اللہ تعالیٰ کی رحمت کے سمندر میں غوطہ لگا لیا ہے۔ تصویر بڑی مشکل سے بن رہا تھا۔ مجھے ایسا لگ رہا تھا کہ جیسے نور کی بارش مجھ پر برس رہی ہے پھر رابطہ منقطع ہوا اور میں نے اپنے آپ کو بہت ہلکا پھلکا پایا۔ ایک مرتبہ میں بہت پریشان تھی بہت مسائل تھے میں نے مراقبہ کیا تو مراقبہ کے دوران میں عجیب و غریب چیز دیکھی جو بھاگ رہی تھی اور مجھے سکون محسوس ہو رہا تھا۔ اس مراقبہ کے بعد میری پریشانی ختم ہوگئی۔ (س۔م)



قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی، جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں، اپنے معمولی سے تجربے کا بھی بیکار نہ سمجھئے، یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں، نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے

استغفار سے دنیا و آخرت دونوں سنواریں

(ڈاکٹر حاجی عباس علی، واہ کینٹ)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ کریم آپ کو کامل صحت و سلامتی سے نوازتے رہیں۔ چند احادیث مبارکہ و دیگر واقعات عبقری قارئین کیلئے پیش خدمت ہیں۔ قبول فرمائیں! **استغفار کی پابندی:** حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا، جو شخص پابندی سے استغفار کرتا رہتا ہے اللہ تعالیٰ اس کیلئے ہر تنگی سے نکلنے کا راستہ بنا دیتے ہیں۔ ہر غم سے اسے نجات عطا فرماتے ہیں اور اسے ایسی جگہ سے روزی عطا فرماتے ہیں جہاں سے اس کو گمان بھی نہیں ہوتا۔ **(ابوداؤد)**۔ حضرت نوح علیہ السلام کے متعلق اللہ کریم قرآن پاک میں فرماتے ہیں کہ انہوں نے اپنی قوم سے کہا: ''پس میں نے کہا اپنے پروردگار سے گناہوں کی معافی طلب کرو، بے شک وہ بڑا بخشنے والا ہے، آسمان سے تم پر موسلا دھار مینہ برسائے گا اور تمہارے مالوں اور اولاد میں اضافہ فرمائے گا اور تمہارے لیے باغ اور بہترین بنائے گا۔ **(سورۂ نوح)**۔

قارئین! اللہ تعالیٰ کتنے شفیق ہیں، حلیم و رحیم و غفور ہیں۔ بے حیائی، بے غیرتی، بے انصافی، شرک، بدعات اقربا پروری اور ظلم چھوڑ دو اور اللہ کریم کے اس پیارے پیارے پیغام کو پکڑ لیں پھر دیکھیں کہ وہ رحیم و غفور دنیائے اسلام کو کتنا سرخرو کرتے اور عزت دیتے ہیں۔ یہ اللہ کا وعدہ ہے جو کہ اپنے وعدے کے خلاف نہیں کرتا۔ حضرت مطرف امام شعبی رحمۃ اللہ علیہ سے روایت ہے کہ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ (لوگوں کے عرض کرنے پر) بارش طلب کرنے کیلئے لوگوں کے ساتھ باہر نکلے، اللہ تعالیٰ سے گناہوں کی معافی طلب کرنے کے سوا انہوں نے کچھ بات نہ کی اور واپس پلٹ آئے۔ ان کی خدمت میں عرض کیا گیا۔ ہم نے آپ کو بارش طلب کرتے ہوئے نہیں سنا۔ فرمانے لگے: میں نے اللہ تعالیٰ سے آسمان کے ان ستاروں کے ساتھ بارش طلب کی ہے جن کے ذریعے سے بارش حاصل کی جاتی ہے، پھر قرآن کریم کی یہ آیات کریمہ پڑھیں، استغفرو سے مدرادا تک۔ اپنے پروردگار سے گناہوں کی معافی طلب کرو، بے شک وہ بڑا بخشنے والا ہے۔ آسمان سے تم پر موسلا دھار مینہ برسائے گا۔ **ایک اور واقعہ:** محترمی مکرمی سیدی مرشدی تابعی شاگرد حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ امام حسن بصری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ کے پاس چار اشخاص آئے ہر ایک نے اپنی اپنی مشکل بیان کی۔ ایک نے قحط سالی کی، دوسرے نے تنگدستی کی، تیسرے نے اولاد نہ ہونے کی اور چوتھے نے اپنے باغ کی خشک سالی کی شکایت کی۔ انہوں نے چاروں اشخاص کو اللہ تعالیٰ سے گناہوں کی معافی طلب کرنے کی تلقین کی۔ امام قرطبی رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت ابن صبیح رحمۃ اللہ علیہ سے روایت کی کہ ایک شخص نے حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ کے روبرو قحط سالی کی شکایت کی تو انہوں نے اس سے فرمایا: اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگو، دوسرے شخص نے غربت و افلاس کی شکایت کی تو اس سے فرمایا: ''اللہ سے اپنے گناہوں کی معافی طلب کرو'' تیسرے شخص حاضر خدمت ہوکر عرض کی: اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے کہ وہ مجھے بیٹا عطا فرما دیں۔ آپ نے اس کو جواب میں تلقین کی کہ ''اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی کی درخواست کرے'' پھر جس شخص نے ان کے سامنے اپنے باغ کی خشک سالی کا شکوہ کیا تو اس سے فرمایا: اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی التجا کرو'' (ابن صبیح کہتے ہیں) ہم نے ان سے کہا اور ایک دوسری روایت میں ہے کہ ربیع بن صبیح نے ان سے کہا آپ کے پاس چار اشخاص الگ الگ شکایات لیکر آئے اور آپ نے ان سے سب کو ایک ہی بات کا حکم دیا کہ اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی کا سوال کرو''۔ امام حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ نے جواب دیا۔ ''میں نے انہیں اپنی طرف سے تو کوئی بات نہیں بتلائی۔ پھر سورۂ نوح کی استغفار کی آیت مبارکہ تلاوت فرمائی۔ ترجمہ: اللہ کریم توبہ کرنے والوں سے بہت محبت کرتے ہیں۔

نمک کے فوائد

(حاجی محمد وارث، راولپنڈی)

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے نمک کو شفاء کا مظہر قرار دیا ہے۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کو بحالت نماز ایک دفعہ بچھو نے ڈس لیا، آپ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فارغ فرمایا، بچھو پر اللہ کی لعنت ہو، نہ نماز پڑھنے والے کو چھوڑتا ہے نہ کسی دوسرے کو۔ اس کے بعد پانی میں نمک گھول کر ڈسنے والی جگہ پر پھیرتے رہے اور سورۂ کافرون، سورۂ فلق اور ناس بھی پڑھتے رہے۔ **(حصن)**

لوگوں نے اس الجھی ہوئی بیماری کے علاج میں اسی قسم کے نسخے بیان کیے ہیں۔ ایک نسخہ کے مطابق ٹنکچر آیوڈین کو کافی پتلا کر کے اس میں پٹیاں بھگو کر بار بار رکھیں۔ یہ عمل پوٹاشیم میگنیٹ کے 1:8000 لوشن سے کیا جائے۔ کیا نمک کا پانی اس سے بہتر نہیں؟ بائیو کیمک میں خوردنی نمک کو Kali Mure (کالی میور) کے نام سے جلد کی مختلف سوزشوں میں کھانے کیلئے دیا جاتا ہے۔ **سرسام سے شفاء:** سرسام کے بے ہوش مریض کے ناک میں چند قطرے نمک کا پانی ٹپکائیں، انشاء اللہ اسی وقت ہوش میں آجائے گا۔

پندرہ شعبان کی رات کی فضیلت

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اللہ تعالیٰ شعبان کی پندرہویں شب سب مخلوق کی مغفرت فرما دیتا ہے مگر شرک و کینہ والے شخص کیلئے مغفرت نہیں **(ابن ماجہ)** ایک اور روایت میں ہے مگر دو شخص ایک کینہ رکھنے والا اور ایک ناحق قتل کرنے والا۔ ایک اور روایت میں ہے یا قطع رحم کرنے والا **(سعید بن منصور)** ایک اور روایت میں ہے کہ اللہ نظر (رحمت) نہیں کرتا ہے۔ اس رات میں (بھی) مشرک کی طرف اور نہ کینہ والے کی طرف نہ قطع رحم (یعنی ناطہ رشتہ والوں سے بلاوجہ شرعی تعلق توڑنے والے) کی طرف اور نہ پاجامہ ٹخنے سے نیچے لٹکانے والے کی طرف اور نہ ماں باپ کی نافرمانی کرنے والے کی طرف اور نہ ہمیشہ شراب پینے والے کی طرف۔

میرے طبی تجربات

(حکیم محمد سلیم شہزاد،کودھراں)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! عرض یہ ہے کہ میں اب مستقل ماہنامہ عبقری کا قاری ہوں اور ہر ماہ شدت سے ماہنامہ کا انتظار کرتا ہوں۔ واقعی بہت محنت اور لگن سے آپ کام کر رہے ہیں اس کا صلہ تو اللہ پاک کے پاس ہے اور میں تو سمجھتا ہوں ہر مشکل' پریشانی چاہے روحانی ہو یا جسمانی اس کے بہترین حل کیلئے ماہنامہ عبقری ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتا ہے اور اللہ پاک سے دعا کرتے ہیں کہ اللہ پاک حکیم صاحب کی عمر دراز فرمائے اور آپ اسی طرح دین و دنیا کی خدمت کرتے رہیں۔

میں اپنے چند ایک خاص الخاص نسخہ جات جو کہ ایک عرصہ سے معمول طب ہیں آج قارئین ماہنامہ عبقری کی نذر کرتا ہوں امید ہے کہ اللہ پاک کسی کو مایوس نہیں فرمائیں گے۔

خارش' ناسور' بھگندر کا شافی علاج

ھوالشافی: ایک کلو جڑ کوڑتمہ' ایک کلو پوست بیخ جڑ مدار (آک)' گندم ایک کلو' رات کو آٹھ کلو پانی میں جڑیں بھگو دیں' صبح اس کو خوب ابالیں جب پانی پانچ کلو رہ جائے تو چھان لیں اور گندم ڈال کر پکائیں' پانی جذب ہو جائے تو گندم کو دھوپ پر خشک کر کے پیس لیں۔ بعد میں فل سائز کیپسول بھر لیں' ایک کیپسول صبح وشام ہمراہ دودھ بعد از غذا لیں۔ دس تا بیس دن کا استعمال کافی ہے۔ **نوٹ:** اگر خشکی یا گھبراہٹ کرے تو دودھ پی لیں یا دیسی گھی کھا لیں۔

سلسل بول (بار بار پیشاب کا آنا)

رات کو سوتے وقت پیشاب نکل جانا یا شوگر کی وجہ سے بار بار پیشاب آنا۔ **ھوالشافی:** آم کی گٹھلی' جامن کی گٹھلی' تخم سرس' تخم کریلا' کلونجی' اجوائن دیسی' گوند کیکر ہر ایک 50 گرام' دارچینی 25 گرام' کوٹ پیس لیں۔ **مقدار خوراک:** صبح وشام دو تا پانچ ماشہ بعد از غذا لیں۔ **نوٹ:** مغز اخروٹ دس گرام روزانہ بھی دے سکتے ہیں۔

گنٹھیا' بڑے جوڑوں کا درد' قبض

ھوالشافی: اسگندھ ناگوری' سونٹھ' سونف' سورنجان شیریں ہر ایک 20 گرام' مصبر 10 گرام۔ کوٹ پیس کر سفوف بنا لیں۔ صبح وشام تین تا پانچ گرام ہمراہ دودھ دیں۔

گنٹھیا کا خاص تیل

ھوالشافی: تمباکو تلخ آدھا کلو' پانی پانچ کلو' لونگ پانچ تولہ' دارچینی پانچ تولہ' مغز اخروٹ چھلکا سمیت پانچ تولہ' تیل کنجد (تلوں کا تیل) ایک کلو۔ پانی میں ڈال کر تمام چیزوں کو خوب جوش دیں حتیٰ کہ پانی دو کلو رہ جائے تو چھان لیں۔ تلوں کا تیل ایک کلو پانی میں ڈال کر ابالیں حتیٰ کہ باقی تیل رہ جائے تو چھان لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اس میں امرت دھارا تین تولہ ڈال کر شیشی کی بوتل میں بھر لیں۔ متاثرہ جگہ پر مالش کر کے اوپر شاپر باندھیں پھر اوپر سے گرم کپڑا باندھیں۔ صبح کو صاف کر کے نیم گرم پانی' نمک ایک چمچ ڈال کر ابالیں نیم گرم ہونے پر درد جوڑ والی جگہ کو دھو لیں۔

دعا کی حقیقت

(ڈاکٹر الطاف حسین' ملتان)

لغت میں دعا کہتے ہیں بلانے کو۔ دعا کے معنی اور اصطلاح قرآنی میں اللہ عزوجل سے دینی و دنیاوی مقاصد مانگنے کو دعا کہتے ہیں۔

دعا کی حقیقت: انسان پر اپنے خالق حقیقی کی عظمت و بزرگی کے خیالات میں محو ہو جانے سے جو حالت طاری ہوتی ہے اس حالت و کیفیت خاص میں قرب خدا کی کوشش کرنا دعا کا مقصد و منشاء حقیقی ہونا چاہیے' دعا کی قبولیت کا وقت انسان پر لذات محسوسات اور اپنی ہستی کے بھولنے کی حالت ہوتی ہے۔ اس نقطہ نظر سے جس دعا میں جسمانی خواہشوں کے سامان مانگے جائیں' وہ دعا نہیں' لیکن اس دعا میں بھی اللہ عزوجل کے سوائے اوروں سے مثلاً بتوں' دیوی دیوتاؤں' جنوں اور انسانوں سے مستقل طور پر مانگنا شرک ہے اور دنیوی دعا بھی ایک قسم کی عبادت ہے۔ اس لیے غیر سے مانگنا شرک ہے۔ ہاں اگر اولیاء اور صالحین وغیرہ۔ ہم مقربان بارگاہ الٰہی سے اپنے لیے سفارش یا دعا کے خواستگار ہوں تو مضائقہ نہیں۔ اللہ عزوجل نے قرآن میں فرمایا ہے۔ **ترجمہ:** وہ جوگ جو جن کو تم اللہ کے سوا پکارتے ہو' تمہاری طرح بندے ہیں' یعنی ان کو تمہاری مرادیں بر لانے کی طاقت نہیں جس طرح تم عاجز ہو وہ بھی عاجز ہیں۔ پھر دوسرے موقع پر ارشاد فرمایا ہے۔ ترجمہ: یعنی کیا خدا کے سوا کوئی اور بھی ہے جو کسی مصیبت زدہ کو جبکہ وہ اسے پکارے جواب دے اور اس مصیبت کو ٹالے۔ یعنی ایسی صفات والی ہستی بجز ذات الٰہی کے اور کوئی نہیں۔ اس آیت پاک سے یہ بھی ثابت ہوا کہ مصیبت کے وقت اللہ عزوجل سے دعا کی جائے تو وہ اسے ٹال دیتا ہے۔

اللہ عزوجل اپنے بندوں کی دعائیں قبول کرتے ہیں: اللہ عزوجل نے قرآن کریم میں ارشاد فرمایا ہے کہ میں اپنے بندوں کی دعائیں قبول کرتا ہوں جیسا کہ فرمایا ہے "تم مجھ سے دعا مانگو میں قبول کروں گا۔" پھر دوسری جگہ فرمایا ہے یعنی جب پکارنے والا مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا کو قبول کرتا ہوں۔ بس میرے بندے کو چاہیے کہ مجھ سے طلب قبولیت کر لیں' یعنی وہ آقائے رحیم و کریم حسب ارشاد ضرور دعا قبول فرماتا ہے۔ اب یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ لاکھوں مسلمان پانچ وقت نماز کے بعد دعا کرتے ہیں مگر بظاہر تو یہی معلوم ہوتا ہے کہ دعا قبول نہیں ہوتی۔ اگر قبول ہوتی تو مسلمانوں کی حالت اب تک درست ہو گئی ہوتی۔ اس کا جواب یہ ہے کہ جس طرح اور امور کے شرائط ہیں اسی طرح دعا کی بھی شرطیں ہیں' اگر کوئی ان شرائط کو ملحوظ رکھ کر دعا کرے تو بے شک اس کی دعا قبول ہوگی۔ اگر شرائط نہ پائی جائیں تو دعا کا قبول ہونا بلاشبہ مشتبہ ہو جاتا ہے۔ انشاء اللہ ان شرائط و آداب کو گاہے بگاہے بیان کیا جائے گا۔

دعا کن کی قبول ہوتی ہے: قرآن شریف میں ارشاد باری کا مفہوم ہے کہ "تم میں خواہ مرد ہو یا عورت جو بھی عمل صالح کرے گا لیکن شرط یہ ہے کہ ایمان والا ہو یعنی (مسلمان) باعمل بھی ہو تم اس کی پاکیزہ زندگی کا اجر دیں گے اور جو وہ عمل کرے اس سے بہتر ثواب دیں گے" یعنی اللہ عزوجل نے فرمایا ہے کہ مومن مرد یا عورت اپنی حیات پاک کا صلہ حاصل کرنے کے مستحق ہیں۔ دنیا میں بھی اور آخرت میں بھی۔ لہٰذا مومن جو بھی ہوگا اس کی دعا قبول ہوگی کیونکہ وہ اللہ کے نزدیک اجر پانے والوں میں سے ہیں۔

بدکار کی دعا قبول نہیں ہوتی: حضرت مالک بن دینار رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ ایک دفعہ بنی اسرائیل کے زمانے میں سخت قحط پڑا۔ لوگ بار بار دعائے باراں کیلئے باہر گئے ہر چند تضرع و زاری سے دعا مانگی مگر قبول نہ ہوئی۔ بالآخر اس وقت کے پیغمبر پر وحی ہوئی کہ تم ان لوگوں سے کہہ دو کہ وہ دعا کے واسطے ایسی حالت میں نکلے ہیں کہ ان کے بدن نجس اور پیٹ حرام سے بھرے ہوئے ہیں اور ہاتھ خون ناحق میں آلودہ ہیں۔ ایسے نکلنے سے میرا غضب ان پر اور زیادہ ہوا۔ میرے سامنے سے دور ہو جائیں۔ غور کرو' ان گناہوں کے باوجود کس منہ سے انسان توقع رکھ سکتا ہے کہ مجیب الدعوات اس کی دعا قبول فرمائے گا۔ اس سے معلوم ہوا کہ انسان جب تک گناہوں سے پاک وصاف نہ ہو جائے اس کی دعا درجہ قبولیت تک نہیں پہنچتی۔

80 سال کی عمر میں بچوں جیسی دوڑ لگائیں

میں نے بڑی مشکل سے اپنی جان چھڑائی اور شام کو ایک عربی ڈاکٹر کے پاس میرے دوست مجھے لے گئے' وہ ہارٹ اسپیشلسٹ اور ساتھ حافظ قرآن بھی تھا الحمدللہ اس نے معائنے کے بعد کہا اس کیس میں آپریشن بہت زیادہ نقصان دہ ہے' آپ دوائی سے کام چلائیں۔

(پرنسپل (ر) غلام قادر ہراج' جھنگ صدر)

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کے ارشاد کی روشنی میں مختصر تجربات ارسال خدمت ہیں:۔

گزشتہ ہفتے بندہ حسب معمول سیر کیلئے بھکر روڈ جھنگ صدر کے ساتھ چل رہا تھا کہ دوسری سائیڈ سے ایک اسی سالہ بزرگ' سفید ریش' پررعب شخصیت کے مالک ایک صاحب سڑک کراس کرکے سیدھے میرے پاس آئے۔ سلام کیا اور فرمانے لگے' میں تمہیں اپنی زندگی کے نچوڑ کا ایک ٹوٹکہ بتاؤں۔ اسے پلے باندھ لو۔ تین باتوں پر عمل کرو۔ تمہیں قابل رشک صحت ملے گی۔ پیٹ نہیں بڑھے اور بچوں کی طرح دوڑ لگاتے پھرو گے۔

1۔ ہمیشہ رات کو کم کھانا کھاؤ۔ 2۔ ہمیشہ ہلکا تکیہ لے کر سوؤ۔ تکیہ بالکل پتلا سا ہو موٹا نہ ہو۔ 3۔ جب کھانا کھاؤ تو پہلے پانی پی لو۔ مجبوری ہو تو کچھ درمیان میں لیکن کھانے کے فوراً بعد پانی یا کوئی اور مشروب استعمال نہ کرو۔ گھڑی رکھ کر کھانے کے کم از کم دو گھنٹے بعد پانی پیو۔ فرمانے لگے میں ساری عمر ان اصولوں پر عمل کرتا رہا ہوں اور آج 80 سال کی عمر میں بچوں کے ساتھ دوڑنے کی صلاحیت رکھتا ہوں۔

ہیپاٹائٹس کیلئے احتیاط: میں اپنے دواخانہ میں بیٹھا تھا کہ ایک بزرگ تشریف لائے۔ میں نے احتراماً حسب طبع ان کی خدمت کی۔ بہت خوش ہوئے اور فرمانے لگے۔ میری طرف سے ایک ٹوٹکہ ذہن نشین کرلو کہ جو تندرست آدمی کھانا کھانے کے فوراً بعد پیشاب کرے گا۔ اسے کبھی ہیپاٹائٹس کی تکلیف نہ ہوگی۔

دل کے جملہ امراض اور ہیپاٹائٹس بالکل ختم

(صادق اعوان' رحیم یارخان)

میں فرانس کے شہر پیرس میں 32 سال مزدوری کرکے حال ہی میں ریٹائر ہو کر واپس آیا ہوں' میرے ساتھ ایک ایسا خوشگوار اور ناقابل فراموش حادثہ ہوا جسے میں آپ کے میگزین کی وساطت سے دوسرے پاکستانی بہن بھائیوں کے گوش گزار کرنا چاہتا ہوں۔ آپ اسے مختصر کرکے اپنے کسی شمارے میں شائع کردیں تاکہ سب لوگ مستفید ہوسکیں۔ ہوا یوں کہ مجھے وہاں دل کی خرابی کے چیک اپ کیلئے ڈاکٹروں نے بائی پاس کا مشورہ دیا اور اس کیلئے میں ہسپتال داخل بھی ہوگیا مگر بعد میں ڈاکٹروں نے معائنے کے بعد محسوس کیا کہ فوراً آپریشن کرنا ٹھیک نہیں کیونکہ اندر مذکورہ نالیاں سوجی ہوئی ہیں یاد رہے کہ ان ہی دنوں مجھے سانس کی تکلیف بھی تھی جس کی وجہ سے مختلف قسم کی دوائیاں اور تیز پمپ سانس کی نالیوں کو نرم کرنے کیلئے استعمال کرچکا تھا۔ ڈاکٹروں نے فیصلہ کیا پہلے آپ کی سوجن کا علاج کیا جائے کیونکہ ایسی حالت میں ٹانگے لگانا دشوار ہوسکتا ہے۔ مجھے آپریشن روم سے واپس کمرے میں بھیج دیا گیا تاکہ پہلے سوجن ختم کی جائے۔ اس دوران میرے عربی اور افریقن دوست مجھے ملنے کیلئے آئے تو انہوں نے حقیقت حال جاننے کے بعد مجھے ہسپتال سے رخصتی کا مطالبہ کیا اور بتایا کہ فرانسیسی ہسپتالوں کے ڈاکٹرز قابل بھروسہ نہیں انہی دنوں یاسر عرفات کا واقعہ بھی اخبارات میں آرہا تھا اور فلسطینی عوام اس کے پوسٹ مارٹم کیلئے مطالبہ کررہے تھے تو میں بھی شک میں پڑگیا کیونکہ مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ یہاں پر یہودیوں کا مکمل کنٹرول ہے اور انہوں نے یعنی میرے دوستوں نے بتایا کہ ڈاڑھی والے مسلمانوں کو خاص طور پر ہسپتال سے سیدھا قبرستان بھیجتے ہیں اور حکومت سے آپریشن کا پورا خرچہ بھی وصول کرتے ہیں۔

میں نے بڑی مشکل سے اپنی جان چھڑائی اور شام کو ایک عربی ڈاکٹر کے پاس میرے دوست مجھے لے گئے' وہ ہارٹ اسپیشلسٹ اور ساتھ حافظ قرآن بھی تھا' الحمدللہ اس نے معائنے کے بعد کہا اس کیس میں آپریشن بہت زیادہ نقصان دہ ہے' آپ دوائی سے کام چلائیں۔

انہی دنوں میرے ہاتھ طب نبوی ﷺ کی ایک کتاب لگی' جس میں عجوہ کھجور سے نبی پاک ﷺ نے ایک صحابی سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے علاج کا حوالہ دیا گیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: کسی حکیم کی نگرانی میں اس کا علاج کیا جائے۔ میں انہی دنوں میں واپس آرہا تھا آتے وقت عمرے کی نیت سے سعودی عرب چلا گیا' حرم شریف میں خوب خوب جی بھر کر زم زم پیا اور واپسی پر دو کلو عجوہ کھجور بھی ساتھ لے کر آگیا۔

یہاں پاکستان میں اپنے محلے کے ایک عالم باعمل سے جو کہ حکمت بھی خوب جانتے ہیں ان سے احوال بیان کیے تو انہوں نے پوچھا کہ کیا تمہیں شوگر تو نہیں؟ میں نے عرض کیا نہیں تو فرمانے لگے روز کی آٹھ کھجوروں کے حساب سے سات دن کی خوراک یعنی 56 کھجوریں لے کر ان کی گٹھلی علیحدہ کرواکر اسے باریک کروالو اور پھر اس کے گودے اور کھجور کی گٹھلی کے برادے کو آپس میں مکس کراو یہ گندھے ہوئے آٹے کی طرح ہوجائے گا پھر اس کی برابر برابر سات بڑی گولیاں بنالو اور ہر گولی صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھاؤ اور ناشتہ نہ کرو۔ میں نے حسب ہدایت صرف ایک ہفتے کی خوراک کے بعد محسوس کیا کہ تمام آثار بیماری کے دور ہوگئے اور میں نے اپنے آپ کو بالکل صحت مند محسوس کیا۔ اس بات کو آج پانچ چھ سال ہوچکے ہیں اس کے بعد میں نے ہر قسم کی دوائیاں بند کردیں' الحمدللہ اپنے آپ کو چاق وچوبند محسوس کرتا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ یہ نسخہ اپنے پاکستانی بہن

رزق کی کشادگی کیلئے وظائف

1۔ یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَاب 500 مرتبہ اول وآخر گیارہ مرتبہ درود شریف بعد نماز عشاء ننگے سر کھلے آسمان کے نیچے۔ 2۔ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ 500 مرتبہ اول وآخر 5 مرتبہ درود شریف نماز فجر سے پہلے دو سفید ان سلی چادریں لے کر غسل کرکے خوشبو لگا کر پڑھنا ہے۔ 3۔ ہر نماز کے بعد پانچ دفعہ سورۂ عمران آیت 26-27 اول وآخر تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھیں۔

دانتوں کی حفاظت کیلئے لاجواب عمل

عشاء کی نماز میں وتر پڑھتے ہوئے پہلی رکعت میں سورۂ نصر دوسری رکعت میں سورۂ لہب اور تیسری رکعت میں سورۂ اخلاص پڑھنے دانت کبھی خراب نہیں ہونگے۔ یہ عمل عبقری میں کئی مرتبہ چھپ چکا ہے۔ میرا خود کا آزمودہ ہے۔

بواسیر کیلئے آزمودہ نسخہ

زیتون کے دو دانے نہار منہ یا سونے سے پہلے ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھانے سے بواسیر سے نجات مل جاتی ہے۔ کئی لوگوں کا آزمودہ ہے۔ (ساجد حسین' حافظ آباد)

بیوی کو معاف کیا اور جنت مل گئی!

عزیز الرحمٰن عزیز (مرحوم)، پشاور

میں نے اپنی زوجہ محترمہ سے فرمائش کردی کہ آج تو کھچڑی پکادو اور تمام اشاء مہیا کردی گئیں جب میں دارالعلوم سے فارغ ہو کر گھر پہنچا تو کھچڑی تیار تھی جب میں نے ہاتھ منہ دھونے کے بعد پہلا لقمہ لگایا تو غالب میری زوجہ محترمہ نے تین چار مرتبہ بھول کر نمک ڈال دیا

دارالعلوم کے مہربان استاد محترم جو کہ شیخ القرآن وحدیث تھے جو **40** سال تک قرآن والحدیث کا دلنشین انداز میں درس دیتے رہے وہ بڑے مہربان وشفیق تھے اپنے شاگردوں سے بڑی محبت سے پیش آتے رہتے تھے۔ ان کی محبت ہی کا یہ نتیجہ تھا کہ اس شیخ القرآن والحدیث کے نرم نرم رویہ ان کے اپنے شاگردوں سے محبت ہی تھی کہ تمام کے تمام شاگرد پریشان تھے کہ ہائے۔۔۔ اس جیسا مہربان وشفیق استاد ہمارے نصیب میں ہوگا کہ نہیں۔۔۔ تمام شاگرد پریشان تو تھے ہی کہ اچانک ایک دن ان میں سے کسی شاگرد کی خواب میں آئے۔ شاگرد پر خوشی کا اظہار بھی کردیا۔ شاگرد نے کہا کہ محترم! آپ تو بالکل نہیں بدلے صرف عمر میں کچھ کمی سی محسوس ہورہی ہے۔ پہلے سے جوان جوان سے لگتے ہیں یہ ایسا کیونکر ہوا۔ جواباً استاد محترم گویا ہوئے کہ میں نے بھی یہی سمجھ رکھا تھا کہ چالیس سال لاکھوں بچوں کو پڑھاچکا ہوں یہ شاید انہی بچوں کو پڑھانے کا نتیجہ ہو مگر میں تو حیران رہ گیا۔ ارے یہ کیا۔۔۔ جسے میں نے بالکل بھی معمولی کام سمجھ کر چھوڑ دیا تھا اس عمل کا ایسا اجر کہ میرے علم اور سوچ میں بھی نہیں ہوسکتا۔ اللہ مہربانی کو جو بھی پسند آجائے اس کا مول ہی نہیں۔

واقعہ کچھ یوں تھا کہ۔۔۔ آج کتنے دن ہوگئے کہ میری پسندیدہ ڈش کھچڑی جو کہ میری پسندیدہ چیز ہے تمام دنیا کی نعمتیں پڑی ہوں اور اگر کہیں سے میری ڈش کھچڑی نظر آجائے تو سب کچھ بھول کر کھچڑی پر ٹوٹ پڑنا میری عادت ثانیہ ہے۔ یہ ڈش میری مرغوب ترین غذا ہے۔ شاید کہ میرے بغیر کوئی ایسا بھی ہو کہ جسے ناپسند ہو مگر مجھے تو بڑی پسند ہے۔

ایک دن جب صبح میں مدرسہ روانہ ہونے لگا تو میں نے اپنی زوجہ محترمہ سے فرمائش کردی کہ آج تو کھچڑی پکادو اور تمام اشاء مہیا کردی گئیں جب میں دارالعلوم سے فارغ ہو کر گھر پہنچا تو کھچڑی تیار تھی جب میں نے ہاتھ منہ دھونے کے بعد پہلا لقمہ لگایا تو غالب میری زوجہ محترمہ نے تین چار مرتبہ بھول کر نمک ڈال دیا۔ بس دل میں آیا کہ اس قصور کا جواب تو یہ ہونا چاہیے کہ گرم گرم کھچڑی اس کے منہ پر لیپ دی جائے مگر اس مہربان اللہ نے دل میں ڈال دیا۔ ''معاف کردو'' بڑا مزا آیا' اتنا لطف تو کبھی اچھی طرح بنی کھچڑی کا نہ آیا اور میں نے سوچا کہ اگر اسے یاد ہوتا تو یہ کبھی بھی ایسا نہ کرتی۔ میں نے اس پر ظاہر ہی نہ ہونے دیا کہ اس میں نمک اتنا ڈال کر لائی ہو بلکہ سارا برتن چاٹ کر واپس کیا بڑا خوش ہوئی کہ آج میرے میاں جی بڑے خوش ہیں۔

اور اس مہربان عظیم رب نے فرمایا کہ تم زمین والوں پر رحم کرو' آسمان والا تم پر رحم کرے گا اللہ کی مہربانی تو یہی تھی کہ چالیس سال لاکھوں شاگردوں کو علم سکھایا مگر شیخ القرآن والحدیث کے مقابلہ میں زمین والوں پر رحم آسمان والا تم پر رحم فرمائے گا اور اس نیک عمل نے مجھے جنت کا راستہ دکھایا۔ حدیث مبارکہ ہے کہ تم آل اولاد پر اور اہل خانہ پر رحم کرو اللہ تمہارے لیے مہربان ہے۔

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید ورسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہٗ پڑھاتے ہیں' قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ تقریباً دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

شکر بہت بڑی نعمت ہے جس کو یہ نعمت مل گئی اس کو تمام بھلائیاں اور خوبیاں مل گئیں' قرآن واحادیث میں شکر کی بہت ہی اہمیت بیان فرمائی گئی ہے۔ چند مقامات کا انتخاب کرکے میں آپ کی خدمت میں پیش کرتا ہوں:۔ آپ ﷺ نے فرمایا جس نے لوگوں کا شکر ادا نہیں کیا اس نے اللہ کا شکر ادا نہیں کیا۔ **(ابوداؤد)** آپ ﷺ نے فرمایا: جس نے کسی کے احسان کا تذکرہ کیا گویا اس نے شکر ادا کردیا۔ **(مجمع الزوائد)** آپ ﷺ نے فرمایا: جس نے کسی چیز سے نوازا اور اس نے اسی کا تذکرہ کیا تو گویا کہ اس نے اس کا شکر ادا کردیا۔ جس نے چھپایا گویا اس نے ناشکری کی۔ **(ابوداؤد)** حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے مروی ہے کہ نعمتیں شکر سے متعلق ہیں اور شکر سے زیادتی نعمت کا تعلق ہے شکر ونعمت دونوں ایک ہی رسی سے بندھے ہیں۔ جب بندے سے شکر ختم ہوجاتا ہے تو نعمت کی زیادتی کا سلسلہ بھی منقطع ہوجاتا ہے۔ **(ابی ابن دنیا)**۔ آپ ﷺ نے فرمایا: جس شخص کو شکر ادا کرنے کی توفیق ہوگئی وہ کبھی نعمتوں میں برکت اور زیادتی سے محروم نہ رہے گا۔ **(ابن مردویہ مظہری)**۔ آپ ﷺ نے فرمایا: جس آدمی میں یہ تین باتیں ہوں گی اللہ پاک اسے اپنی حفاظت میں رکھے گا' اپنی نعمت سے اس پر ستاری فرمائے گا اور اسے اپنی محبت سے نوازے گا۔ **1**۔ نوازا جائے تو شکر کرے۔ **2**۔ قدرت پالے (انتقام پر) تو معاف کردے۔ **3**۔ غصہ آجائے تو اسے ختم کردے (یعنی پی جائے) اس کے تقاضہ پر عمل نہ کرے۔ **(ترغیب وترہیب)**۔ آپ ﷺ نے فرمایا: جس کو چار چیزیں مل گئیں ان کو دنیا وآخرت کی بھلائی نصیب ہوگئی۔ **1**۔ شکر گزار دل۔ **2**۔ ذاکر زبان۔ **3**۔ مصیبت پر صابر بدن۔ **4**۔ ایسی بیوی جو نفس اور مال کی خیانت سے محفوظ ہو۔ **(ابن ابی الدنیا)** میرے شیخ حضرت خواجہ سید عبداللہ ہجویری رحمۃ اللہ علیہ سالکین کو شکر کی بہت ترغیب دیا کرتے تھے جب بھی کوئی شخص آپ کے پاس اپنی پریشان زندگی کا دکھڑا لے کر آتا آپ اسے شکر کی تلقین فرماتے اسی لیے میں بھی اپنے تمام متعلقین سے ایک بات بار بار عرض کرتا ہوں کہ صبح ایک تسبیح یا اللہ تیرا شکر ہے کی پڑھا کریں اور شام کو ایک تسبیح یا اللہ تیرا احسان کی پڑھا کریں۔

روح کی غذا اور تمام جسمانی بیماریوں کا علاج

(ناعمہ نذیر‘ چھمب آزاد کشمیر)

کبھی غور کیا کہ جسم تو دُکھتا ہے ہماری روح کیوں نہیں دکھتی موجودہ معاشرہ روح کو پس پشت ڈالنے کی وجہ سے تباہی کا شکار ہے کیونکہ روح کے نہ ہونے سے جذبات کی تسکین نہیں ہوتی اور احساسات پروان نہیں چڑھتے جس کی وجہ سے معاشرہ تناؤ کا شکار ہے

انسان دو چیزوں کا مرکب ہے‘ ایک ہے ”روح“ اور دوسرا ”جسم“ اور جسم روح سے بنتا ہے یعنی جسم کی حقیقت روح سے ہوتی ہے لیکن آج کا انسان صرف جسم کا انسان ہے روح کا نہیں‘ وہ یہ محاورہ بھول چکا ہے کہ (Soul is a goal) کہ ”روح منزل ہے“ اور منزل انسانی حیات کی اصل ہے‘ اگر روح کو حقیقی معنی میں اپنی منزل تصور کرلیا ہے تو یہ بات ثابت ہوجائے گی کہ تمام تر منازل کی منزل روح ہی ہے۔ موجودہ معاشرے کی تباہ کاریاں اور سیاہ کاریاں جسم کی غذائیت کو پورا کرنے اور روح کو روحانیت نہ ہونے کی وجہ سے ہیں جن کا مختصر مگر حد تک جامع خاکہ درج ذیل ہے۔

1۔ روح اور جسم! بلاشبہ یہ ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ جسم نے روح کو اپنے اندر سمو رکھا ہے لیکن انسان کی حقیقت بنیادی طور پر روح سے ہے۔ جسم تو صرف روح کی نمائندگی کرتے ہوئے اس کی جسامت دکھاتا ہے اسی لیے روح پہلے اور جسم بعد میں آتا ہے۔

جسم کی غذا: لیکن یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ جس طرح روح جسم کیلئے ضروری ہے بالکل اسی طرح جسم بھی روح کیلئے ضروری ہے۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ موجودہ معاشرہ اجسام کا ہے ارواح کا نہیں اور یہی مسئلہ تمام معاشرتی برائیوں اور بیماریوں کا پیش خیمہ ہے۔ ہم اپنی جسمانی صحت ونشوونما کیلئے کیا کیا ٹانک کرتے ہیں۔ اپنے جسم کی ایک ایک چیز کو سنوارتے ہیں۔ اس کے حسن میں اضافے کیلئے نت نئے طریقے اپناتے ہیں۔ جسم کو تمام بیماریوں سے محفوظ رکھنے کیلئے متوازن غذا کا استعمال کرتے ہیں۔ ڈاکٹروں اور حکیموں سے رجوع کرتے ہیں۔ جسم کا کوئی حصہ کٹ جائے یا زخمی ہوجائے تو ہمیں دکھ بھی ہوتا ہے اور درد بھی۔۔۔

لیکن۔۔۔! کبھی غور کیا کہ جسم تو دُکھتا ہے ہماری روح کیوں نہیں دکھتی‘ موجودہ معاشرہ روح کو پس پشت ڈالنے کی وجہ سے تباہی کا شکار ہے کیونکہ روح کے نہ ہونے سے جذبات کی تسکین نہیں ہوتی اور احساسات پروان نہیں چڑھتے جس کی وجہ سے معاشرہ تناؤ کا شکار ہے اور یہی بات تمام تر برائیوں کی جڑ ہے۔

روح کی غذا: روح ایک بہت ہی پاکیزہ چیز ہے جو جسم کی طرح دکھائی تو نہیں دیتی لیکن نایاب ہوتی ہے۔ حقیقت ہوتی ہے۔ آج کا انسان جسم کی نیوٹریشن (غذائیت) کو تو پورا کرتا ہے لیکن افسوس کہ روح کو بھوکا رکھتا ہے‘ پیاسا رکھتا ہے اور جب روح ہی بھوکی پیاسی رہے گی تو پھر معاشرے کا انتشار کیونکر ختم ہوگا۔ جسم کی طرح روح کی بھی غذا ہوتی ہے اور روح کی غذا ہے ایمانیات‘ احساسات‘ جذبات‘ اخلاقیات اور تصورات یہ سب ہیں روح کی غذا۔ تفریقات‘ خواہشات‘ فسادات یہ ہیں جسم کی غذا۔

لیکن افسوس۔۔۔!!! اس بات کا ہے کہ آج کا انسان روح کو غلط خوراک دیتا ہے جس کی وجہ سے ری ایکشن بھی غلط ہوتا ہے اور انہی غلط ری ایکشنز کی وجہ سے رشتوں‘ ناطوں اور عزتوں کا پاس نہیں رہا۔ روح کی درست اور متوازن خوراک ”ایمان“ ہے جس کا آج فقدان ہے اور ایمان ہی تو اخلاقیات میں سب سے پہلے ہے۔

معاشرے کا انتشار: آج انسانی معاشرہ تمام تر برائیوں کا مرکز ہے‘ عبادتوں کا وہ خشوع وخضوع نہیں رہا‘ عزتوں کا وہ دستور نہیں رہا۔ آج والدین اپنی اولاد سے ناخوش ہیں۔ اولاد والدین کی نافرمان ہے۔ رشتوں کا وہ خلوص نہیں رہا‘ خون کی پیاس ہے اور دنگا فساد ہے‘ بہت سی برائیاں اس معاشرے میں ایسی جنم لے چکی ہیں کہ اگر لکھنے بیٹھیں تو قلم لغزش میں آجائے اور دل کی حرکت رک جائے‘ یہ سب کن وجوہات پر ہے۔۔۔؟؟؟ **ذرا سوچیں۔۔۔!** وہ کونسی کونسی وجوہات ہیں جنہوں نے معاشرے کو آج تباہی کی دہلیز پر کھڑا کر رکھا ہے وجہ صرف اور صرف ایک ہے۔ ہماری روح تڑپ رہی ہے‘ ہماری روح ایمان سے خالی ہے۔ ہماری روح تمام تر اچھائیوں اور سچائیوں سے نابلد ہے۔

تمام جسمانی بیماریوں کا حل: جیسا کہ پہلے ذکر ہوچکا ہے کہ جسم نے روح کو اپنے اندر سمو رکھا ہے تھوڑا سا غور کریں تو معلوم ہوگا کہ اگر بنیاد کمزور ہو تو عمارت تب گرتی ہے۔ یعنی کسی بھی چیز کی اصل جب بیمار ہوتی ہے تو تب ہی وہ چیز اپنی بنیاد کھوتی ہے تو بات کا مطلب یہ ہوا کہ اگر آج انسان روح کی غذا کو پورا کرے۔ اسے تمام تر اخلاقیات اور ایمانیات سے پُر کرے اور جن چیزوں کا اُس میں فقدان ہے۔ ان چیزوں یعنی جذبات‘ ایمانیات‘ احساسات‘ اخلاقیات وغیرہ سے روح کو تسکین دے تاکہ روح کو تمام تر بیماریوں سے چھٹکارا مل سکے۔ اس سے نہ صرف معاشرے کا انتشار ختم ہوگا بلکہ انسانی جسم بھی تمام تر بیماریوں سے محفوظ رہے گا کیونکہ جب اصل محفوظ تو پھر عمارت تو محفوظ ہی محفوظ۔۔۔۔

لیکن ان تمام فائدوں کیلئے ایک شرط ہے اور وہ یہ ہے کہ جسم کی غذائیت اور نشوونما کے ساتھ ساتھ روح کی غذائیت اور نشوونما کا بھی پورا خیال رکھا جائے کیونکہ ایمان کی تشکیل ارواح سے ہے اجسام سے نہیں۔ اسی لیے معاشرہ بھی ارواح کا ہونا چاہیے اجسام کا نہیں کیونکہ روح کے ایمان سے ہی معاشرے اور ایمان کی بقاء اور تکمیل ممکن ہے۔

گرمیوں میں پھوڑے پھنسیوں سے نجات

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! گرمیوں کے موسم کی آمد آمد ہے اور اس موسم میں پھوڑے پھنسیوں سے لوگ پریشان رہتے ہیں اس سے بچنے کیلئے میں نے بزرگوں سے ایک ٹوٹکہ سنا ہے کہ تخم حیات جسے اردو میں پنیر ڈوڈی کہتے ہیں تقریباً پانچ گرام ایک گلاس پانی میں شام کو ابال کر رکھ دیں اور صبح نہار منہ پی لیں تو اس سے خون صاف ہوجاتا ہے اور پت وغیرہ بھی نہیں نکلتی۔ اس نسخے کو مئی کے آخر تک استعمال سے بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ **قارئین!** اس نسخے کو میں نے خود آزمایا ہے مجھے بہت زیادہ فائدہ ہوا تو میں نے سوچا اور لوگوں کو بھی اس کے فوائد پہنچاؤں۔ **(محمد اسماعیل‘ میانوالی)**

قارئین کی موصول شدہ منتخب تحریریں

ساجدہ پروین‘ کراچی۔ فیضان طارق‘ کراچی۔ اعظم خان‘ ملتان۔ عظمیٰ مظہر۔ روبینہ مظہر خان‘ اسلام آباد۔ مسعود احمد وٹو‘ قلعہ دیدار سنگھ۔ فاطمہ عبدالقیوم‘ گوجرہ۔ محمد زبیر شفیق‘ کھاریاں۔ بنت سراج‘ کراچی۔ ربیعہ آصف‘ لاہور۔ ایم۔ اے قریشی‘ ملتان۔ عبدالرحیم قریشی۔ نوشین جاوید‘ یو۔کے۔ عبداللہ اعوان‘ مظفرگڑھ۔ عشرت یوسف۔ حکیم فاروق۔ محمد حسن یوسف‘ عارفوالا۔ مفتی نجی اللہ‘ اٹک۔ قاری محمد صادق‘ مظفرگڑھ۔ صائمہ عمران‘ ایبٹ آباد۔ ڈاکٹر کاظمی‘ راولپنڈی۔ کیپٹن سید علی رضا‘ اسلام آباد۔ مظفر حسین خان۔ عبدالمتین‘ ملتان۔ ذکیہ اقتدار‘ بہاولنگر۔ عبدالواحد‘ واہ کینٹ۔ نجمہ عامر‘ گوجرانوالہ۔ گلزار احمد‘ گوجرانوالہ۔ حکیم عمر‘ گوجرانوالہ۔

رجب وشعبان میں تیاری رمضان

مندرجہ ذیل اعمال بزرگان دین اور صالحین کے آزمودہ اور منقول شدہ ہیں جن کے شائع کرنے کا مقصد مخلوق خدا کو تسبیح اور مصلے کے ساتھ غیر شرعی اعمال کے بجائے نوافل وتسبیحات کے ذریعہ جوڑنا ہے۔

رجب المرجب کی عبادات: احادیث میں ماہ رجب کی بہت فضیلت بیان کی گئی ہے ایک حدیث پاک میں ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ”رجب اللہ تعالیٰ کا مہینہ ہے اور شعبان میرا مہینہ ہے اور رمضان شریف میری امت کا مہینہ ہے۔“ حضور اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ جب ماہ رجب کا چاند دیکھو تو پہلے ایک مرتبہ یہ دعا پڑھو: اَللّٰھُمَّ بَارِكْ لَنَا فِیْ رَجَبٍ وَشَعْبَانَ وَبَلِّغْنَا رَمَضَانَ

پہلی شب: بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ الم نشرح ایک بار سورۂ اخلاص ایک بار سورۂ فلق ایک بار سورۂ الناس ایک بار پڑھے جب دو رکعت کا سلام پھیرے تو کلمہ توحید 33 بار اور درود شریف 33 مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت کی نیت باندھ کر پہلی دو رکعت کی طرح پڑھے پھر بعد سلام کے کلمہ توحید 33 دفعہ درود شریف 33 دفعہ پڑھ کر جو بھی حاجت ہو اللہ پاک سے طلب کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر دعا قبول ہوگی۔

ماہ رجب کی ہر شب جمعہ بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ پہلی رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ بقرہ کا آخری رکوع اٰمَنَ الرَّسُوْلُ سے کٰفِرِیْنَ تک سات مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ حشر کی آخری آیات ھُوَ اللّٰہُ الَّذِیْ تا اَلْحَکِیْمُ سات مرتبہ پڑھے سلام کے بعد بارگاہ الٰہی میں جو بھی حاجت ہو طلب کرے انشاء اللہ تعالیٰ جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔ ہر مراد کیلئے یہ نماز بہت افضل ہے۔ اس مہینہ کے پہلے جمعہ کی رات میں بعد مغرب کے بارہ رکعت نفل چھ سلام سے ادا کی جاتی ہیں۔ ہر رکعت میں بعد الحمد کے سورۃ القدر تین بار اور سورۂ اخلاص بارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد ستر بار پڑھے: اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمْ پھر سجدہ میں جا کر ستر بار پڑھے۔ سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّ الْمَلٰٓئِکَۃِ وَالرُّوْحِ اور پھر سر اٹھائے اور کہے رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَتَجَاوَزْ عَمَّا تَعْلَمُ اِنَّكَ اَنْتَ الْاَعَزُّ الْاَکْرَمُ ستر مرتبہ پھر دوسرا سجدہ اسی طرح کرے۔ پھر جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔ **ماہ رجب کی ستائیسویں شب:** ماہ رجب کی ستائیسویں شب کو بارہ رکعت نماز تین سلام سے پڑھے پہلی چار رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۃ القدر ہر رکعت میں تین تین مرتبہ پڑھے سلام کے بعد ستر مرتبہ بیٹھ کر یہ پڑھے۔ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ دوسری چار رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ نصر تین تین مرتبہ ہر رکعت میں سلام کے بعد بیٹھ کر ستر مرتبہ پڑھے۔ اِنَّكَ قَوِیٌّ مُّعِیْنٌ وَّاحِدٌ دَلِیْلٌ مُحِقٌّ اِیَّاكَ نَعْبُدُ وَاِیَّاكَ نَسْتَعِیْنُ تیسری چار رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ ہر رکعت میں سلام کے بعد بیٹھ کر ستر مرتبہ سورۃ الم نشرح پڑھے پھر بارگاہ رب العزت میں دعا مانگے انشاء اللہ تعالیٰ جو حاجت ہوگی وہ اللہ تعالیٰ قبول فرمائے گا۔ ماہ رجب المرجب کی پندرہ تاریخ کو کسی نماز کے بعد ایک مرتبہ یہ استغفار پڑھنی بہت افضل ہے۔ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ غَفَّارُ الذُّنُوْبِ وَسَتَّارُ الْعُیُوْبِ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ

شعبان کی عبادات

دو رکعت نفل: جو کوئی شعبان کے مہینہ کی پہلی شب نماز تہجد کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور رکوع و سجود میں معمول کی تسبیح پڑھنے کے بعد یہ کہے: سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّنَا وَ رَبُّ الْمَلٰٓئِکَۃِ وَالرُّوْحِ سُبْحَانَ خَالِقِ النُّوْرِ سُبْحَانَ مَنْ ھُوَ قَآئِمٌ عَلٰی کُلِّ نَفْسٍ بِمَا کَسَبَتْ تو پروردگار عالم اسے جہنم کے عذاب سے محفوظ رکھے گا اور جنت میں جگہ عطا فرمائے گا۔ انشاء اللہ

پہلا جمعہ: شعبان کے پہلے جمعۃ المبارک کو جو کوئی نماز مغرب کے بعد نماز عشاء سے پہلے دو رکعت نفل نماز اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیت الکرسی دس مرتبہ سورۂ اخلاص ایک مرتبہ سورۃ الناس پڑھے تو اللہ تعالیٰ اسے ایمان کی سلامتی و ترقی عطا فرمائے گا۔

چار رکعت نوافل: شعبان کے مہینہ کے پہلے جمعہ کی شب نماز عشاء کے بعد جو کوئی چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور اس نفل نماز کا ثواب خاتون جنت حضرت فاطمۃ الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو بخشے تو بفضل باری تعالیٰ اسے جنت میں جگہ عطا ہوگی۔ **صلوٰۃ الخیر:** شب برأت میں نوافل اور ذکر الٰہی کی بہت فضیلت ہے اس شب نوافل ادا کرنا شب بیداری کرتے ہوئے ذکر الٰہی کرنا' اللہ تعالیٰ سے عجز و انکساری کے ساتھ گڑگڑا کر روتے ہوئے اپنے گناہوں کی معافی مانگنا انسان کو حقیقی کامیابی سے ہمکنار کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس بندے پر اپنا خصوصی فضل و کرم نازل فرماتا ہے۔ اس مبارک اور بابرکت شب میں صلوٰۃ الخیر پڑھنے سے بہت سی برکات حاصل ہوتی ہیں۔ یہ نماز سلف صالحین سے منقول ہے اور یہ نفل نماز شعبان المعظم کی پندرھویں شب نماز عشاء کے بعد پڑھی جاتی ہے اس میں ایک سو رکعتیں ہیں اور دو دو رکعت کر کے اس طرح پڑھی جاتی ہے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھی جاتی ہے۔ اس نماز کے بارے میں حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ مجھ سے حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے تیس صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نے بیان کیا کہ اس رات کو جو کوئی یہ نماز پڑھتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی طرف ستر مرتبہ نگاہ کرتا ہے اور ہر بار اس کی طرف دیکھنے پر اس کی ستر حاجتیں پوری کرتا ہے جن میں سب سے ادنیٰ اس کے گناہوں کی مغفرت ہے۔ (غنیۃ الطالبین)

نوافل اور روزہ: حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ جب شعبان کی پندرھویں شب آئے تو تم رات کو قیام کیا کرو یعنی نوافل پڑھو اور دن کو روزہ رکھو اس لئے کہ اللہ تعالیٰ اس شب میں غروب آفتاب ہونے کے بعد ہی آسمان دنیا پر نازل ہوتا ہے اور فرماتا ہے کہ کوئی بخشش چاہنے والا ہے تاکہ میں اس کو بخش دوں' کوئی رزق مانگنے والا ہے کہ میں اس کو رزق عطا کر دوں' کوئی مصیبت میں مبتلا ہے کہ میں اس کو عافیت دوں۔ اور ایسے ہی فرماتا رہتا ہے یہاں تک کہ صبح طلوع ہو جاتی ہے۔ (ابن ماجہ) جو کوئی شعبان المعظم کی چودہ تاریخ کو روزہ رکھے اور افطاری کے وقت سے چند منٹ پہلے تک باوضو حالت میں چالیس مرتبہ یہ پڑھے: لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ تو پروردگار عالم اس کے گزشتہ گناہوں کو بخش دے گا۔ **نماز عشاء کے بعد:** شعبان کی چودہ تاریخ کو نماز عشاء کی ادائیگی سے قبل جو کوئی آٹھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

اپریل کے جوابات

1۔ ایک بھائی نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کیلئے وظیفہ کہا ہے تو عرض ہے کہ آپ پہلے نیت پکی کریں اور صبح و شام ایک ایک تسبیح یَامَانِعُ کی پڑھیں۔ نماز کی پابندی لازمی کریں اور اللہ سے رو رو کر دعا کریں۔ انشاء اللہ یَامَانِعُ کی برکت سے آپ کی سگریٹ نوشی کی عادت ترک ہوجائیگی۔ یہ آپ خود کریں' میرے عزیز ہیں انہوں نے سولہ سال پان کھایا لیکن اس عمل سے چند دنوں میں پان سے نفرت ہوگئی۔ **(سیدہ عائشہ بیگم' لاہور)**

2۔ بی بی! آپ چہرے پر تازہ مکھن لگائیں اور کھانے میں زیادہ سے زیادہ فروٹ استعمال کریں اور ہر نماز کے بعد ایک تسبیح یَاجَمِیْلُ یَااَللّٰہُ کی پڑھیں انشاء اللہ چہرہ داغوں سے صاف ہوجائے گا اور رنگ صاف ستھرا اور پرنور ہوجائے گا۔ **(ڈاکٹر اشرف' گوجرانوالہ)**

3۔ محترم جاوید بھائی! آپ جو ہر شفاء مدینہ اور ٹھنڈی مراد آدھا آدھا چائے والا مکس کرکے دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ آپ نبیذ بنا کر پئیں۔ نبیذ بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ کھجور کو باریک کاٹ لیں اور ساتھ کشمش بھی ملالیں۔ رات کو ایک جگ پانی میں آدھ پاؤ کھجور اور ایک چھٹانک کشمش بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر جگ میں موجود پانی کو اچھی طرح مکس کرکے پی لیں۔ یہی نبیذ ہے۔ احتیاط: نبیذ کے پانی کو چوبیس گھنٹے گزرنے سے پہلے پہلے استعمال کرلیں۔ **(جاوید' لاہور)**

4۔ جو گناہوں کو چھوڑنا چاہتے ہیں ان سب کیلئے میرا تجربہ شدہ وظیفہ حاضر خدمت ہے' اس وظیفہ کی اجازت عام ہے۔

لَامَرْغُوْبِیْ اِلَّا اللّٰہ   لَامَطْلُوْبِیْ اِلَّا اللّٰہ

لَامَحْبُوْبِیْ اِلَّا اللّٰہ   لَااِلٰہَ اِلَّا اللّٰہ

یہ وظیفہ 100 مرتبہ صبح و شام اور چلتے پھرتے کام کرتے ہر وقت اللہ اللہ اللہ کا ذکر زبان پر جاری رہے اور اللہ تعالیٰ سے ہدایت کی دعا بھی کرتے رہیں۔ انشاء اللہ کچھ ہی دنوں میں آپ کا دل برائیوں سے اچاٹ ہوجائے گا۔ تجربہ شدہ وظیفہ ہے جس کا دل چاہے آزمالے۔ اللہ تعالیٰ ہر ایک کو نیک بنادے۔ **(غلام محمد' لاہور)**

مئی کے سوالات

1۔ محترم قارئین السلام علیکم! میری اس رمضان کوشش ہے کہ میں اپنی دنیا و آخرت سنوار لوں' میں مسجد جانا چاہتا ہوں مگر جا نہیں پاتا۔۔۔ تراویح پڑھنا چاہتا ہوں مگر آدھی چھوڑ کر چلا آتا ہوں' قرآن پاک رمضان میں مکمل کرنے کی لاکھ کوشش کرتا ہوں مگر مکمل کر نہیں پاتا۔ میں اپنی اس روحانی بیماری کی وجہ سے بہت پریشان ہوں' اگر کسی بھائی کے پاس کوئی نفس کو زیر کرنے کا وظیفہ ہے تو براہ کرم رمضان سے پہلے پہلے ارسال کردیں۔ **(محمد خالد' پشاور)**

2۔ محترم قارئین السلام علیکم! میرے بھائی ضیاء الرحمن اور میرے کان تھوڑے بہرے ہیں جس کی وجہ سے ہمیں آلہ استعمال کرنا پڑتا ہے اور کوئی علاج نہیں' کافی ادویات استعمال کیں کوئی فرق نہیں پڑا۔ قارئین! کوئی ایسا وظیفہ یا نسخہ بتائیں کہ ہمارا بہرہ پن ختم ہوجائے۔ **(عطاء الرحمٰن)**

3۔ میرا قارئین سے سوال ہے کہ میں گزشتہ چھ سال سے بیمار ہوں' پہلے مجھے مانامائی' پھر ڈائی نیٹ پھر اس کے بعد ٹی بی ہوئی' اب میرا علاج تو ہوگیا ہے لیکن میرا جسم بہت کمزور ہے اور سن ہوجاتا ہے۔ ٹھنڈا پانی پینے سے چکر آنے لگتے ہیں۔ میرے جسم میں ہر وقت درد اور سستی رہتی ہے۔ قارئین سے درخواست ہے کہ وہ میری جسمانی' مردانہ کمزوری کا علاج بتادیں۔ **دوسرا مسئلہ:** میرے خصیتین بہت کمزور ہوگئے ہیں جب احتلام آتا ہے تو بہت درد کرتے ہیں۔ **(ج۔ ر)**

4۔ قارئین کرام السلام علیکم! رمضان المبارک کی آمد آمد ہے۔ جیسے جیسے رمضان قریب آرہا ہے میری پریشانی میں اضافہ ہوتا جارہا ہے وہ اس لیے کہ پہلے تین چار روزے رکھنے کے بعد مجھے شدید قبض اور بواسیر کی شکایت ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں' اگر کسی بھائی کے پاس اس کا کوئی علاج ہو تو ضرور بتائیں۔ **(جمشید علی' قصور)**

کند ذہنی کو دور کرنے کا عمل

سورۂ مزمل کی آیت نمبر 8 وَاذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ اِلَیْهِ تَبْتِیْلًا روزانہ 313 مرتبہ پڑھیں۔ اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ۔ انشاء اللہ ہر قسم کی کند ذہنی کا علاج ہے۔ **(ملک محمد اسماعیل' ملتان)**

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم و اہل بیت رضی اللہ عنہم

انتخاب: مکی احمد پوری

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے وہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میرے صحابہ میں سے جو صحابی کسی زمین پر فوت ہوگا تو قیامت کے دن ان کے لیے نور اور رہنما بن کر اٹھے گا۔ **(امام ترمذی)**

حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: قیامت اس وقت نہیں آئے گی جب تک میرے صحابہ (رضوان اللہ علیہم اجمعین) میں سے کسی آدمی کو اس طرح ڈھونڈا جائے گا جس طرح گمشدہ چیز کو تلاش کیا جاتا ہے لیکن وہ نہیں ملتی۔ **(امام احمد)**

حضرت ابویحییٰ حکیم بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ میں نے حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو اللہ کی قسم اٹھا کر کہتے ہوئے سنا کہ ابوبکر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کیلئے لقب "الصدیق" آسمان سے اتارا گیا۔" **(امام طبرانی)**

حضرت عبداللہ بن ہشام رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ تھے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ہاتھ پکڑا ہوا تھا۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے عرض کیا: یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! آپ صلی اللہ علیہ وسلم مجھے ہر چیز سے بڑھ کر محبوب ہیں سوائے میری جان کے۔ اس پر حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے تم میں سے کوئی اس وقت تک مومن نہیں ہوسکتا جب تک میں اسے اس کی جان سے بڑھ کر محبوب نہیں ہوجاتا۔ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے عرض کیا: یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! اب آپ صلی اللہ علیہ وسلم مجھے میری جان سے بھی بڑھ کر محبوب ہیں۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اے عمر! اب تمہارا ایمان کامل ہوگیا ہے۔" **(احمد' حاکم' طبرانی)**

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میرے پاس سردار عرب کو بلاؤ۔ میں نے عرض کیا: یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کیا آپ صلی اللہ علیہ وسلم عرب کے سردار نہیں؟ فرمایا: میں تمام اولاد آدم کا سردار ہوں اور علی (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) عرب کے سردار ہیں۔ **(حاکم' ابونعیم)**

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: علی کے چہرے کو تکنا عبادت ہے۔ **(حاکم' طبرانی)**

خطرناک گینڈے کا شکار اور گوشت کی تقسیم

انتخاب: فاکہہ' لاہور

وہ اور زیادہ تیزی سے میری طرف آیا میں نے اپنے ساتھیوں کو للکارا کہ اس پر گولیاں برساؤ انہوں نے حکم کی تعمیل کی اور دس منٹ بعد قوی الجثہ گینڈا ختم ہو چکا تھا۔ اس کی موٹی کھال گولیوں سے چھلنی ہو چکی تھی۔ آناً فاناً قبیلے کے بے شمار لوگ ہاتھوں میں لمبے لمبے چاقو لیے نمودار ہوئے

ایک رات کا ذکر ہے' گاؤں کے سبھی کتے بھونکنے لگے اور ان کے شور سے میری آنکھ کھل گئی۔ کتوں کا یوں بھونکنا اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ کوئی درندہ انسانی بستی کے قریب آ گیا ہے۔ میں ابھی آنکھیں مل ہی رہا تھا کہ دفعتہً زمین لرزنے لگی اور پھر گینڈوں کے دوڑنے کی آوازیں اور ان کے حلق سے نکلتی ہوئی غراہٹ نما چیخیں ایک قیامت برپا کرنے لگیں۔

اگلی صبح جب میں نے گاؤں کے حالات کا جائزہ لیا تو ہر طرف گینڈوں کے قدموں کے نشانات نظر آئے۔ میں نے وقت ضائع کیے بغیر اپنے ساتھیوں کو جمع کیا اور ہم ان گینڈوں کے تعاقب میں روانہ ہو گئے۔ یہ تینوں شخص ننگے پیر تھے اور میں نے ربڑ کے جوتے پہن رکھے تھے۔ گینڈے کی قوت ساعت غضب کی ہوتی ہے کہ وہ ہلکی سے ہلکی آواز بھی سن لیتا ہے اور فوراً چوکنا ہو جاتا ہے۔ ربڑ کے جوتوں کا فائدہ یہ تھا کہ ٹوٹی ہوئی شاخ یا خشک پتوں کے ڈھیر پر میرا پاؤں پڑتا تو آواز آنے سے پہلے ہی میں خبردار ہو جاتا اور اگلا قدم احتیاط سے اٹھاتا۔ اچانک ایک جانب سے ایسی آواز میرے کانوں میں آئی جیسے کوئی جانور جگالی کر رہا ہے۔ یہ آواز اتنی صاف اور واضح تھی کہ ہمارے اٹھتے ہوئے قدم فوراً رک گئے۔ دس منٹ تک ہم بے حس و حرکت کھڑے یہ آواز سنتے رہے' یہ گینڈا ہی تھا جو شاخیں اور پتے چبا رہا تھا۔

ہمیں ڈر تھا کہ اگر گینڈے نے ہماری ذرا بھی آہٹ پالی تو وہ رفو چکر ہو جائے گا۔ چند قدم چلنے کے بعد ہم رک کر آواز سن لیتے تھے۔ گینڈا بدستور جگالی کر رہا تھا۔ یکا یک یہ آواز تھم گئی اور اس کے ساتھ ہی ہم بھی بے حس و حرکت اپنی جگہ کھڑے ہو گئے۔ پھر ہم نے جھاڑیوں میں سے جھانک کر دیکھا تو تھوڑے فاصلے پر گینڈا کھڑا تھا۔ اس کے کان آہستہ آہستہ ہل رہے تھے' گویا آواز سننے کی کوشش کر رہا ہے۔ گینڈا جھاڑیوں کے اندر اس حالت میں کھڑا تھا کہ اس پر فائر کرنا آسان نہ تھا۔ جب چند منٹ اسی طرح گزر گئے تو میرے ہمراہی اپنی فطرت کے مطابق بے چین ہونے لگے۔ یہ لوگ شکار کو سامنے دیکھ صبر کر ہی نہیں سکتے۔ ان کی خواہش یہ ہوتی ہے کہ فوراً ہی اس پر حملہ کر دیا جائے' گینڈے کی پشت پر چھوٹے چھوٹے چند پرندے بیٹھے ایک دوسرے سے لڑ رہے تھے اور گینڈے کو چونچیں مارتے تھے' گینڈے کا جسم اتنا بھاری اور کھال اتنی سخت اور موٹی ہوتی ہے کہ پرندوں کے بیٹھنے کا بھی اسے احساس نہیں ہوتا۔ دراصل یہ پرندے گینڈے کے جسم سے چمٹے ہوئے کیڑوں مکوڑوں اور جوؤں کو کھاتے ہیں اگرچہ گینڈے کی بصارت تیز نہیں ہوتی اور وہ زیادہ فاصلے کی چیز اچھی طرح نہیں دیکھ سکتا لیکن یہ چھوٹے چھوٹے پرندے اس کی ہر وقت رہنمائی کرتے ہیں اور اس مرتبہ بھی یہی ہوا۔ پرندوں نے فوراً محسوس کر لیا کہ ہم انہیں دیکھ رہے ہیں۔ پس وہ چوکنے ہو گئے' پھر اڑ کر ہماری طرف آئے اور جھاڑوں میں چھپ کر زور زور سے بولنے لگے۔ جیسے گینڈے کو خبردار کر رہے ہوں' گینڈا فوراً چوکنا ہو گیا' اس کے کان بھی باری باری آگے پیچھے حرکت کرنے لگے' پھر وہ ہماری طرف بڑھنے لگا' ہم نے اپنی اپنی رائفلیں تان لیں۔ جب گینڈا صرف دس گز کے فاصلے پر رہ گیا تو اس نے پہلی دفعہ ہمیں دیکھا اور ٹھٹھک کر ٹھہر گیا۔ اس کی گردن تن گئی اور ناک کے اوپر لگے ہوئے لمبے نوک دار سینگ کا سرا دکھائی دینے لگا۔ ایک لمحے کیلئے وہ صورتحال کا جائزہ لیتا رہا' اس کے تیور بتا رہے تھے کہ وہ لڑنے کے موڈ میں نہیں' لیکن اس میں اتنی عقل کہاں کہ جھاڑیوں میں بھاگ جاتا۔ اس نے دو تین مرتبہ اپنے اگلے قدم زمین پر مارے اور بپھرے ہوئے سانڈ کی طرح اچھلتا ہوا ہماری جانب آیا۔ اسی لمحے میری رائفل سے فائر ہوا اور گولی گینڈے کے دائیں شانے پر پیوست ہو گئی' وہ گرا اور اگلے لمحے پھر کھڑا ہو گیا' اس میں اُس وقت غیظ و غضب کی انتہا تھی۔ وہ اور زیادہ تیزی سے میری طرف آیا میں نے اپنے ساتھیوں کو للکارا کہ اس پر گولیاں برساؤ انہوں نے حکم کی تعمیل کی اور دس منٹ بعد قوی الجثہ گینڈا ختم ہو چکا تھا۔ اس کی موٹی کھال گولیوں سے چھلنی ہو چکی تھی۔ آناً فاناً قبیلے کے بے شمار لوگ ہاتھوں میں لمبے لمبے چاقو لیے نمودار ہوئے اور گوشت خور چونٹیوں کی مانند گینڈے پر بل پڑے۔ وہ فرط مسرت سے بے قابو ہوئے جا رہے تھے' گینڈے کا گوشت ان فاقہ مست وحشیوں کیلئے نعمت غیر مترقبہ سے کم نہ تھا۔ میں نے انہیں روکنے کی کوشش کی مگر وہ نہ مانے اور پندرہ بیس منٹ میں گاڑھے خون اور ہڈیوں کے سوا وہاں گینڈے کا نام و نشان بھی باقی نہ رہا۔ ان لوگوں نے اس کی بوٹی بوٹی تقسیم کی اور کافی دیر تک آپس میں چھینا جھپٹی ہوتی رہی۔

خود کو خوش بخت تصور کریں

محمد ہارون' کراچی

جب ہم خود کو کامیاب خوش بخت تصور کرنے لگیں تو پھر کامیابی اور خوش بختی کے دروازے بھی کھلنے لگتے ہیں۔

خود اعتمادی پیدا کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو کامیاب اور باوقار فرد تصور کرنے لگیں۔ روزانہ اس کی مشق کرنی چاہیے۔ تخیل کی دنیا میں' خیالوں ہی خیالوں میں' اعتماد اور وقار کے ساتھ کسی مشکل چیلنج کا مردانہ وار مقابلہ کیجئے۔ مثلاً اگر آپ لوگوں کے سامنے بولنے سے گھبراتے ہیں تو ہر روز تصور کی دنیا میں کسی بڑے اجتماع کے سامنے اعتماد سے کھڑے ہو جائیے اور تقریر شروع کر دیجئے۔ روزانہ مشق سے اس قسم کے مثبت تصورات ہمارے ذہن کی گہرائیوں میں اتر جاتے ہیں۔ وہ ہمارے لاشعور کا ہماری شخصیت کا حصہ بن جاتے ہیں۔ گویا ہم کامیابی کی توقع کرنے لگتے ہیں کامیابی کیلئے تیار ہو جاتے ہیں۔ لوگوں کو عدم تحفظ کا شدید ترین احساس اس وقت ہوتا ہے جب وہ اپنے خوابوں کی قیمت پر خوفوں سے مغلوب ہو جاتے ہیں۔ واقعی جب ہم اس قدر خوفزدہ ہو جائیں کہ خوابوں کی پرواہ بھی نہ رہے تو پھر عدم تحفظ کا احساس ہمیں گھیر لیتا ہے۔ بہر طور اس بارے میں کوئی شبہ دل میں نہ لائیں کہ جب ہم خود کو کامیاب خوش بخت تصور کرنے لگیں تو پھر کامیابی اور خوش بختی کے دروازے بھی کھلنے لگتے ہیں۔

نبی کریم کی زیارت کا آسان ترین عمل

علامہ کمال الدین دمیری رحمۃ اللہ علیہ نے حیاۃ الحیوان میں لکھا ہے کہ جو شخص جمعہ کے دن جمعہ کی نماز کے بعد باوضو ایک مرتبہ پرچہ **محمد رسول اللہ احمد رسول اللہ** 35 مرتبہ لکھے اور اس پرچہ کو اپنے پاس رکھے۔ اللہ جل شانہٗ اس کو اطاعت پر قوت عطا فرماتا ہے اور اس کی برکت میں مدد فرماتا ہے' شیطان کے وساوس سے حفاظت فرماتا ہے۔ اگر اس پرچہ کو طلوع آفتاب کے وقت درود ابراہیمی پڑھتے ہوئے غور سے دیکھتا رہے تو نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زیارت خواب میں ہوگی۔ **(محمد عثمان فاروقی' سمبڑیال)**

پانی پینے کا صحیح فائدہ

جس وقت اللہ کے حکم سے پانی جسم پر بہتر اثر کر سکتا ہے وہ یہ ہے: ایک گلاس صبح اٹھنے کے بعد اندرونی اعضاء کو ایکٹیویٹ کرتا ہے' ایک گلاس نہانے کے بعد' ہائی بلڈ پریشر کا خاتمہ کرتا ہے' دو گلاس کھانے سے 30 منٹ پہلے' ہاضمے کو درست کرتا ہے' آدھا گلاس سونے سے پہلے' ہارٹ اٹیک کو بچاتا ہے۔ **(رابعہ قمر' لاہور)**

روحانی بیماریوں کا روحانی علاج

براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کیلئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ مختصر اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند ٹیپ یا سٹیپلر زپن کا استعمال نہ کریں کیونکہ خط کھولتے ہوئے پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ اپنا نام شہر کا نام اور مکمل پتہ واضح کرکے جوابی خط پر ضرور لکھیں۔ ایڈریس نامکمل ہونے کی وجہ سے جواب نہیں دیا جائیگا۔

بے کیف زندگی

اپنے حالات سے سخت بیزار ہوگیا ہوں اور زندگی بے کیف نظر آتی ہے' شادی شدہ ہونے کے ساتھ ساتھ والدین اور بہن بھائیوں کا بھی ساتھ ہے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے حافظ قرآن ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ چار پانچ سال پہلے کان میں پھوڑا نکلا تھا' علاج سے صحیح ہوگیا لیکن کان میں اتنی زور سے سیٹی کی سی آواز آنا شروع ہوگئی کہ رات کو سونا محال ہوگیا اور دن کے معمولات شدید متاثر ہوگئے۔ کئی سال اس کیفیت میں گزر گئے' زندگی سے سکون رخصت ہوگیا لیکن شفاء میری قسمت میں نہ تھی۔ کسی ڈاکٹر نے بتایا کہ ناک کی ہڈی بڑھی ہوئی ہے۔ اس کا بھی آپریشن ہوا لیکن حالات جوں کے توں رہے اس دوران شادی ہوگئی۔ پھر دوسرے کان میں بھی سیٹی کی آواز آنے لگی۔ چہرہ اس طرح جلنے لگا جیسے آگ لگ جاتی ہے۔ سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ کان کے اندر اتنا بوجھ محسوس ہوتا ہے جیسے وزنی پتھر رکھا ہوا ہے۔ ذہنی اور دماغی کیفیت بالکل جل گئی ہے اور ازدواجی معاملات سردمہری میں بدل گئے ہیں کسی نے بتایا ہے کہ تمہارے اوپر سحر کرایا گیا ہے ان تمام باتوں کو سامنے رکھتے ہوئے مشورے اور اس کے تدارک کیلئے کوئی عمل تجویز کریں۔ (حافظ عبدالرؤف' کوئٹہ)

جواب: سحر سے متعلق آپ کا خیال یا کسی کا خیال غلط فہمی پر مبنی ہے۔ کسی مستند اور اچھے معالج سے معائنہ کرائیں' لگتا ہے کہ کان سے متعلق آپ کو کوئی شکایت لاحق ہے اور نزلہ زکام بھی ایک عرصہ سے آپ کو ہے۔ یہ امراض پرانے ہوکر پیچیدہ ہوگئے ہیں کسی تجربہ کار معالج کے علاج سے شفاء حاصل ہوجائے گی۔ غفلت برتنے سے صورتحال مزید خراب ہوسکتی ہے۔ مستقل علاج کرانے سے یہ شکایات دور ہوجائیں گی۔ نیز دوسری تمام شکایات بھی ازخود ختم ہوجائیں گی۔

جسمانی اور ذہنی الجھنیں

کئی طرح کی جسمانی اور ذہنی الجھنوں میں مبتلا ہوں اور کسی طرح گلوخلاصی حاصل نہیں ہوتی۔ صحت ایک عرصے سے مستقل خراب ہے۔ کبھی گلا خراب ہوجاتا ہے اور کبھی پیٹ کی تکلیف ہوجاتی ہے۔ بہت جلد دواؤں سے اکتا جاتی ہوں۔ کئی طبی امتحانات ہوچکے ہیں جن کے نتائج صحیح آنے پھر بھی دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہوں' سر بھاری رہتا ہے اور چکر آتے ہیں۔ ذرا سا کام کرنے سے طبیعت بوجھل ہوجاتی ہے اور کام چھوڑ دیتی ہے۔ طبیب کمزوری بتاتے ہیں لیکن کمزوری کسی طرح دور نہیں ہوتی۔ چشمہ استعمال کرتی ہوں لیکن اب مستقل استعمال کرنے سے سخت الجھن ہوتی ہے۔ کچھ عرصہ پہلے رات کو سوتے ہوئے خوف طاری ہوگیا۔ خواب میں ایک عورت کو دیکھا جو مجھ پر کسی طرح کا عمل کررہی تھی' مجھے چارپائی ہلتی ہوئی محسوس ہوئی اس سے پہلے ایسا کبھی ہوا تھا۔ (سیما' اسلام آباد)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سو سو مرتبہ **یَااَللّٰہُ یَامُرِیْدُ یَارَحْمٰنُ** پانی پر دم کرکے پیا کریں۔ ذہنی اور جسمانی دونوں دائروں میں اس ورد کے نتائج مرتب ہوں گے لیکن اس کے ساتھ ضروری ہے کہ آپ ایک مرتبہ پھر کسی طبیب سے مکمل معائنہ کرائیں' خصوصاً گلے کی خرابی کی طرف توجہ دیں۔ جب معالج اور مریض دونوں کا ذہن تشخیص کے بعد کسی ایک بات پر مرکوز ہوجاتا ہے تو روحانی اعتبار سے نتائج بہت جلد مرتب ہوتے ہیں۔ انشاء اللہ ان تمام باتوں کے بعد آپ بہت جلد مکمل صحت یاب ہوجائیں گی۔

مؤکل حاضر ہو!

میں نے کئی نوری عملیات کیے تاکہ مؤکل حاضر ہو لیکن ایک سال ہوگیا ہے کامیابی حاصل نہیں ہوئی' آپ کا کالم پڑھا تو ذہن میں آیا کہ آپ سے رہنمائی حاصل کی جانے' کوئی ایسا عمل تلقین کریں جس سے مؤکل حاضر ہو اور اس عمل کی اجازت بھی عطا کریں۔ (اصغر علی' پشاور)

جواب: لوگوں سے سن کر یا ادھر اُدھر سے پڑھ کر عملیات وظائف کرنے سے نہ صرف یہ کہ نتیجہ مرتب نہیں ہوتا بلکہ اکثر اوقات نقصان اٹھانا پڑتا ہے جس کو عرف عام میں وظیفے کی رجعت کہتے ہیں۔ ہمارا مشورہ یہ ہے کہ فوراً اس قسم کا عمل ترک کردیں۔ آپ نے خط میں اس بات کی وضاحت بھی نہیں کی ہے کہ آپ کس مقصد کیلئے یہ عمل کررہے ہیں اور مؤکل کی حاضری سے آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ زندگی کے معاملات میں اللہ پر توکل کریں اور حسب استطاعت مخلوق خدا کی خدمت کریں نہ صرف قدرت کی خوشنودی حاصل ہوگی بلکہ روحانی طمانیت کا خزانہ بھی حاصل ہوگا۔

تکالیف ختم نہیں ہوتیں

والدہ دس بارہ سال سے متواتر کسی نہ کسی مرض یا پریشانی میں مبتلا رہتی ہیں۔ ایک مرض یا تکلیف ختم نہیں ہوتی کہ دوسری شروع ہوجاتی ہے۔ بظاہر صحت مند دکھائی دیتی ہیں اور کوئی شخص یہ نہیں کہہ سکتا کہ انہیں کوئی بیماری ہے۔ والدہ کبھی پورے جسم میں درد بتاتی ہیں' کبھی معدے کی تکلیف کی شکایت کرتی ہیں' کبھی کہتی ہیں کہ مجھ پر جادو کرایا گیا ہے' اکثر یہی کہتی رہتی ہیں کہ مجھے بہت تکلیف ہے۔ ہم نے ان کا علاج بھی کرایا ہے لیکن تکالیف ختم نہیں ہوتیں۔ (مظفر علی' جھنگ)

جواب: صبح سورج نکلنے سے پہلے والدہ سے کہیں کہ وہ ننگے پیر زمین پر کھڑی ہوجائیں ایک مرتبہ **یَاوَدُوْدُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ والدہ کے سر سے لیکر پیروں تک پورے جسم پر پھیر کر زمین سے لگادیں۔ اس طرح سات بار یہ عمل کیا جانے۔ روزانہ اس عمل کو متواتر چالیس دن تک کریں' انشاء اللہ جسمانی نظام کی بحالی اور ذہنی وسوسوں کو دور کرنے میں بابرکت عمل ثابت ہوگا۔

خوش و خرم زندگی؟

معمولی باتوں پر الجھنے لگتی ہوں اور مزاج زیادہ تر ایک حالت پر قائم نہیں رہتا' ہمیشہ سے کوئی نہ کوئی پریشانی ذہن کیلئے بوجھ بنی رہی۔ شاید یہی وجہ ہے کہ ذہن کمزور ہوگیا ہے اور ذہنی قوتوں کی کارکردگی اور صلاحیتیں ختم ہوکر رہ

گئی ہیں ذراسی بات باوجود کوشش کے سمجھ میں نہیں آتی۔ صحت خراب رہتی ہے جس کی وجہ سے احساس کمتری مسلط رہتا ہے۔ زندگی میں کوئی کشش محسوس نہیں ہوتی اور سوچتی ہوں کہ حالات میرے لیے خراب کیوں ہیں؟ مایوسی کی گہری دلدل میں خود کو پھنسا ہوا محسوس کرتی ہوں۔ ان تمام امور کے متعلق مشورے اور عمل سے نوازیں تاکہ میں خوش وخرم زندگی گزار سکوں۔ **(عظمیٰ نوشین، کراچی)**

جواب: آپ کی طرف طرز فکر نہ صرف اس کے اعمال بلکہ اس کے ذہن کو بہت متاثر کرتی ہے۔ مثلاً دو افراد جو مختلف طرز فکر رکھتے ہیں ایک ہی بات کو دو طرح سے سوچتے ہیں اور اس کا نتیجہ بھی ان کے ذہنوں پر الگ الگ مرتب ہوتا ہے۔ جب بار بار طرز فکر ذہن میں دوڑتی ہے اور اس میں نقص ہوتا ہے تو آدمی کی ذہنی توانائی تیزی سے خرچ ہوتی ہے۔ بالآخر وہ مختلف ذہنی اور جسمانی الجھنوں میں گرفتار ہوجاتا ہے۔ ہمارے تجزیے کے مطابق جو آپ کا تفصیلی خط پڑھ کر کیا گیا ہے آپ کے اندر احساس کمتری ومحرومی کے جذبات زیادہ ہیں اور انہی جذبات کی زیادتی سے آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہوگئی ہیں۔ اپنے ارادے کی قوت استعمال کرتے ہوئے یہ تہیہ کرلیں کہ ان دو باتوں کو اپنے قریب آنے نہیں دیں گی۔ اس معاملے میں اسم ذات اللہ اللہ کا ورد موثر ثابت ہوگا۔ زیادہ وقت باوضو رہیں اور اللہ اللہ دل ہی دل میں یا صرف زبان کی حرکت سے پڑھا کریں۔

کاموں میں رکاوٹیں

گزشتہ تین چار سالوں سے میرے کاموں میں رکاوٹیں بہت زیادہ ہونے لگی ہیں۔ طرح طرح کی مشکلات کے بعد بالآخر کام ہو بھی جاتے ہیں۔ کسی صاحب نے بتایا ہے کہ آپ کے حالات گردش میں ہیں اور مزید پانچ سال اسی طرح کے حالات کا سامنا آپ کو کرنا ہوگا۔ **(شمشاد علی)**

جواب: زندگی کے ادوار میں مختلف معاملات وحالات آدمی کو پیش آتے ہیں لیکن حالات کے متعلق یہ سمجھنا کہ وہ صرف خراب ہی خراب ہیں۔۔۔! صحیح نہیں ہے۔ آپ نے خود بھی اس بات کا تذکرہ کیا ہے کہ کام بالآخر پورا بھی ہوجاتا ہے۔ حالات کی گردش کا خیال ذہن پر مسلط نہ کریں بلکہ محنت اور دیانت سے زندگی گزاریں۔ حالات ازخود آپ کے حق میں ہوجائیں گے۔

شادی میں رکاوٹیں؟

شادی کیلئے بات چیت شروع ہوتی ہے لیکن بات بنتے بنتے ختم ہوجاتی ہے کئی بار ایسا ہونے کے بعد ہمیں اس بات کا شک ہونے لگتا ہے کہ ہمارے کچھ ''مہربانوں'' نے جو ہمیں خوش نہیں دیکھ سکتے' کسی عمل وغیرہ کے ذریعے رکاوٹ پیدا کی ہوئی ہے تاکہ ہمارا تماشا دیکھ کر خوش ہوں۔ **(آصفہ طارق، فیصل آباد)**

جواب: شادی ایسا معاملہ ہے جس میں طرفین بہت سی باتیں سوچتے ہیں اور ان کی ترجیحات بھی الگ الگ ہوسکتی ہیں چنانچہ کئی بار معاملہ آگے بڑھ کر ختم ہوسکتا ہے یہ باتیں خلاف معمول نہیں ہیں۔ عمل وغیرہ کا خیال آپ کے ذہن میں موجود شک کا آئینہ دار ہے جس کی ہمارے خیال میں کوئی حقیقت نہیں ہے۔ بس آپ نماز کی پابندی لازمی کریں۔

عجیب تکلیف

دادا جان تقریباً پندرہ سال سے ایک تکلیف میں مبتلا ہیں۔ پہلے انہیں بخار آتا ہے اور بخار ختم ہونے کے بعد کچھ دن بعد ان کی حالت غیر ہوجاتی ہے۔ جسم کو جھٹکے سے لگتے ہیں۔ وہ بہت پریشان حالی اور پریشان خیال میں مبتلا رہتے ہیں۔ کچھ نہ کچھ بولتے بھی رہتے ہیں۔ جھٹکے لگتے ہیں تو ان کی آنکھیں بھی سرخ ہوجاتی ہیں۔ بے خیالی اور پریشانی میں چاروں طرف دیکھنے لگتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ مجھے ہر چیز سے ڈر لگتا ہے اور اس حالت میں تیز تیز چہل قدمی کرنے لگتے ہیں۔ پہلے دو تین سال بعد یہ حالت ہوتی تھی لیکن اس دفعہ چھ برس بعد یہ حال ہوا ہے۔ **(ارشد، شیخوپورہ)**

جواب: نفسی ماہر امراض دماغ کو دکھائیں۔ مختلف ادویات سے اس طرح کی کیفیات کا سدباب یا کنٹرول ہوجائے گا۔ **هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰى (الحشر 24)** یہ الفاظ رات کے وقت پانی پر اکیس بار دم کرکے پلائیں۔ علی الصبح پانی پر اکتالیس مرتبہ **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** دم کرکے پلایا جائے۔

دماغی استعداد

میرا چھوٹا بھائی جس کی عمر تیرہ سال ہونے کو آئی ہے انگوٹھا چوستا ہے ہم نے کئی طریقوں سے اسے باز رکھنے کی کوشش کی ہے لیکن وہ اس عادت کو نہیں چھوڑتا کوئی ایسا عمل علم النفس کی رو سے بتائیں جس سے وہ اس عادت کو ترک کردے۔ **(اسلم، بہاولپور)**

جواب: اگر بچے کی دماغی استعداد معمول کے مطابق ہے تو مندرجہ ذیل عمل سے انشاء اللہ ذہن اس عادت کو ترک کرنے کی طرف مائل ہوجائے گا۔ جب بچے کو انگوٹھا چوستا ہوا دیکھیں تو اس کو دیکھ کر **یَابَدِیْعُ** کثرت سے پڑھیں۔

عجیب کیفیت

میری عمر سترہ سال ہے چند سالوں سے مجھے ایک دورہ سا پڑتا ہے یا ایک کیفیت طاری ہوتی ہے جس میں مجھے کچھ پتہ نہیں ہوتا کہ میں کیا کررہی ہوں۔ اس کا دورانیہ ایک منٹ یا اس سے بھی کم ہوتا ہے لیکن اس دوران ذہن بالکل صاف ہوجاتا ہے۔ پہلے یہ حال کئی ماہ میں ہوتا تھا لیکن اب روزانہ ہی یہ کیفیت واقع ہوجاتی ہے۔ میں نے یہ بھی سنا ہے کہ بغیر اجازت وظائف نہیں پڑھنا چاہیے جبکہ میں اکثر کچھ نہ کچھ پڑھتی ہوں۔ روزانہ صبح سورۂ یٰسین اور سورۂ فجر ضرور ورد میں داخل ہے۔ اسی طرح رات کو بھی کئی سورتیں پڑھنا معمول ہے۔ اس کے متعلق بھی اپنی رائے سے مطلع کریں۔ **(نگہت عامر، لاہور)**

جواب: سب سے پہلے آپ وظائف واوراد ترک کردیں جن کا ورد آپ کا معمول ہے۔ روزانہ صبح تین چار عدد کھجوروں پر **یَااَللّٰهُ یَارَبُّ یَارَحِیْمُ** سو مرتبہ دم کرکے کھالیا کریں۔ نماز فجر ادا کرنے کے بعد گھاس پر یا کچی زمین پر ننگے پاؤں پندرہ منٹ تک چہل قدمی کریں۔ بعدازاں دونوں ہاتھوں پر ایک مرتبہ **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ یَااَللّٰهُ یَارَحْمٰنُ** دم کرکے ہاتھ سر سے لیکر پیروں تک پھیرلیا کریں' انشاء اللہ مذکورہ کیفیت ختم ہوجائیگی۔

جسم میں بجلی

تمام جسم میں برقی رو سی دوڑ جاتی ہے اور کان میں آواز آتی ہے کہ فلاں کام کرو اور فلاں نہ کرو۔ ان کیفیات کی وجہ سے کسی کام پر مطلوبہ ذہنی قوت لگانے سے قاصر رہتا ہوں اور شاید یہی وجہ ہے کہ عملی زندگی میں ناکام ہوں۔ **(ارشد، چکوال)**

جواب: شہد پر سو مرتبہ **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ۔ یَاحَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ** دم کرکے رکھ لیں۔ روزانہ صبح ایک چمچ کھالیا کریں۔ زیادہ نمک کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ رات کو سوتے وقت اکتالیس مرتبہ **یَارَحِیْمُ** دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ سر سے لے کر پیروں تک پھیرلیا کریں۔

(بقیہ: پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک)

رکھی ہے وہ زمین سے نکال کر مجھے دے دیجئے۔ آپ نے اسی وقت تھیلی نکال کر دی۔ وہ تھیلی دیکھتے ہی یہودی مسلمان ہوگیا اور بولا! میں نے تورات میں دیکھا ہے جو شخص سچی توبہ کرتا ہے وہ اگر مٹی پر بھی ہاتھ ڈالے تو سونا ہوجاتا ہے میں نے اسی آزمائش کیلئے ایک تھیلی مٹی سے بھر کر وہاں رکھی تھی اب مجھے علم ہوگیا ہے کہ آپ نبی ہیں اور دین سچا ہے۔ (ماخوذ از کتب الدینیہ)

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے‘ اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

آ تجھے میں کلمے کے راز بتاؤں: ویسے بھی کلمے کی طاقت ساری کائنات میں سب سے بڑھ کر ہے‘ کائنات کا کوئی راز کلمے سے بڑھ کر نہیں‘ کلمہ راز بھی ہے‘ طاقت‘ قوت‘ عظمت‘ عزت‘ شان و شوکت‘ وقار اور یہ سب کچھ کلمے میں ہے۔ آخر کیوں نہ ہو؟ اللہ تعالیٰ نے کلمے کے اندر کائنات کے رازوں کی کنجیاں رکھی ہیں۔ مخلوق کتنی دیوانی ہے‘ ادھر اُدھر بھاگتی رہتی ہے‘ کوئی میرے پاس آئے اور اسے اپنے سامنے بٹھاؤں اور اس سے کہوں آ تجھے میں کلمے کے راز بتاؤں۔

کلمہ ایک خوبصورت سنہری چابی: آپ نے کبھی غور نہیں کیا کہ کلمے کو لکھا ہوا دیکھیں تو ایسے محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ایک خوبصورت سنہری چابی ہے اور اس کے دندانے ہیں اور واقعی اگر چابی کا ایک دندانہ بھی کم ہو جائے یا ٹوٹ جائے تو چابی تو ہوتی ہے اور ہوتی بھی خوبصورت ہے لیکن ایک دندانہ نہ ہونے سے تالا کبھی نہیں کھلتا‘ اسی طرح کلمہ اپنے پورے لفظوں کے ساتھ طاقتور اور پُرتاثیر ہے۔ **یا اللہ! تیری شان کریمی ہے ورنہ میں اس قابل کہاں؟:** میں نے اپنے مشاہدات اور تجربات میں آپ کو **لا الہ الا اللہ** اور پھر **محمد رسول اللہ** کی تاثیر عرض کی اور پچھلی چند قسطوں میں آپ نے لوگوں کے مشاہدات اور تجربات پڑھے جو بہت تھوڑے میں نے بیان کیے وہ اتنے زیادہ ہیں اتنے زیادہ ہیں کہ میں گمان نہیں کر سکتا بعض اوقات سوچتا ہوں کہ یا اللہ تو نے میرے ساتھ کتنا عجب معاملہ کیا مجھے کلمے کے پھیلانے‘ پڑھنے اور مخلوق کو بتانے کا ذریعہ بنا دیا۔ یا اللہ یہ تیرا شکر ہے‘ احسان ہے‘ یہ تیری عظمت‘ شفقت اور کرم نوازی ہے کہ تو نے میرے ساتھ اتنی شان کریمی بنائی کہ میں اس قابل کہاں؟ **غریب کا گھر اور خاتون کی کیفیات:** میں پچھلے دنوں ایک غریب آدمی کے گھر گیا۔ بہت چھوٹا سا مکان اور اس چھوٹے سے مکان میں اوپر نیچے پانچ خاندان رہتے ہیں۔ سب مرد اکٹھے ہو گئے خواتین پردے میں یعنی انہوں نے آگے ایک چادر تان لی اور سب خواتین پیچھے بیٹھ گئیں۔ جاتے ہی مجھے ایک خاتون کی آواز آئی کہ حضرت علامہ آپ کی برکت سے میں نے لاکھوں کلمہ پڑھا اور ایک اور خاتون بولی کہ اس کلمے کی برکت سے مجھے اب تک نو صحابہ رضوان اللہ علیہ اجمعین اور چار اولیاء رحمۃ اللہ علیہم اجمعین کی زیارت ہو چکی ہے پھر ان صحابہ صحابہ رضوان اللہ علیہ اجمعین کے نام حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ‘ حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ‘ حضرت عثمان غنی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ‘ حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ‘ حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ‘ حضرت سلمان فارسی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ‘ حضرت حسن رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ‘ حضرت حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ اور حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ بتائے۔ مزید بتایا کہ ان میں سے حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے میرے سر پر ہاتھ رکھا اور فرمایا ہم سارے تجھے اس کلمے کی مبارکباد دینے آئے ہیں جو تو نے دن رات لاکھوں کی تعداد میں پڑھا۔

حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے بتائی انوکھی بات: ہم تجھے ملنے آئے ہیں اور مبارکباد دینے آئے ہیں‘ یہ کلمہ ساری کائنات میں نور بن جاتا ہے‘ پھر نور کی بارش ہوتی ہے اور حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے ایک انوکھی بات کہی۔ وہ خاتون رو رو کر مجھے بات سنا رہی تھی کہ حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے فرمایا: جب تم کلمہ پڑھتی ہو اور پھر تمہارے کلمے کا پورے عالم میں نور پھیلتا ہے‘ اس نور سے بارش ہوتی ہے اور اس بارش سے لوگوں کی تکلیفیں‘ مشکلیں اور پریشانیاں ختم ہوتی ہیں حالانکہ انہوں نے پڑھا نہیں ہوتا یعنی پڑھو تم اور مصیبتیں دوسرے لوگوں کی ختم ہوں۔ **انوکھی بات:** پھر فرمایا وہ لوگ پھر دعائیں کرتے ہیں کہ یا اللہ جنہوں نے ہمارے لیے غائبانہ دعا کی ان کو بھی کبھی مصیبت میں مبتلا نہ کرنا اور پھر حضرت طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے مزید فرمایا ان کی مصیبتیں دور کرنے میں تمہارا ہاتھ ہے‘ اس لیے قیامت کے دن تمہیں ایسا تاج پہنایا جائے جو تم نے نہ دیکھا‘ نہ سوچا‘ نہ تمہارے گمان میں آیا۔ **کلمہ سے نسلوں کے بھی کام بن جائیں گے:** وہ تاج تمہیں اس لیے پہنایا جائے گا کیونکہ تم نے لاکھوں سے زیادہ کلمہ پڑھا ہے پھر فرمایا لاکھوں سے زیادہ پڑھتی چلی جاؤ۔۔۔ لاکھوں سے زیادہ اس کلمے کو اور بڑھاتی جاؤ جو اس کلمہ کو لاکھوں پڑھے گا اور لاکھوں سے لاکھوں پڑھے اس کو اللہ رب العزت نور عطا فرمائیں گے اور اس نور کے اندر ایک برکت دیں گے اور اس برکت کے ذریعے اس کی اور اس کی نسلوں کے سب کام بن جائیں گے سب مشکلیں دور ہو جائیں گی۔ **کمرے سے تین دن خوشبو آتی رہی:** وہ خاتون کہنے لگیں جب یہ خواب ختم ہوا میرے کمرے میں روشنی اور خوشبو تھی جو تھوڑی دیر رہی‘ روشنی ختم ہو گئی لیکن وہ خوشبو تین دن میرے گھر سے آتی رہی۔ بس اب تو مجھے سب شوق ختم ہو گئے‘ جذبے ختم ہو گئے اب تو بولنا بھی کم کر دیا۔ بس دن رات میرا یہی کام ہے میں نے کلمہ پڑھا ہے اتنی بڑی ہستیوں کی زیارت کی۔ **چار اولیاء کی زیارت اور دعا کی درخواست:** میں نے پوچھا آپ کو چار کن اولیاء رحمۃ اللہ علیہم اجمعین کی زیارت ہوئی کہنے لگے وہ چار بڑے بڑے بزرگ بیٹھے ہوئے تھے‘ میں نے ان سے جا کر سوال کیا میں آپ سے دعا کرانا چاہتی ہوں تو وہ تمام بزرگ مسکرا دیئے اور فرمانے لگے ہم سے دعا کرانا چاہتی ہوں کہ یا ہم تمہیں دعا دیں‘ ہم تو چاہتے ہیں تم ہمارے لیے دعا کرو۔ **کلمہ کی عظمت اتنی زیادہ کہ تم سوچ نہیں سکتی:** خاتون کہنے لگی: میں مسکرانے لگی اور مجھے خود سمجھ نہ آئی کہ کیا کہوں۔ وہ بزرگ فرمانے لگے تم جو کلمہ پڑھتی ہوں اور اتنی تعداد میں پڑھتی ہو اس کلمے کی عظمت اتنی زیادہ ہے کہ تم سوچ بھی نہیں سکتی اور تمہیں اس کلمے سے جو کچھ ملا تمہیں گمان بھی نہیں۔ ہم تمام اولیاء (رحمۃ اللہ علیہم اجمعین) تم سے دعا کرانے آئے ہیں اور پھر ان حضرات نے اپنے نام بتائے۔ ایک درویش تھے حضرت بہاؤالدین ذکریا ملتانی رحمۃ اللہ علیہ‘ دوسرے درویش حضرت شاہ شمس تبریز رحمۃ اللہ علیہ‘ تیسرے درویش حضرت شیخ موسیٰ ملتانی رحمۃ اللہ علیہ اور چوتھے درویش حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ۔۔۔ خاتون کہنے لگیں ان میں سے ایک درویش نے مجھے ایک روٹی دی جس پر کچھ دال رکھی ہوئی تھی اور فرمانے لگے یہ خود بھی کھانا اور بچوں کو بھی کھلانا‘ میں نے ان کے سامنے کھانا شروع کیا بس اسے کھاتے ہی میری آنکھ کھل گئی۔ کہنے لگی کہ میں نے محسوس کیا کہ میرے منہ میں روٹی کا ذائقہ ہے اور دال کی خوشبو ہے اس دن کے بعد آج تک وہ بہترین ذائقہ اور خوشبو میرے منہ میں ایسی رچی بسی ہوئی ہے کہ میں جو بھی کھاؤں وہ ذائقہ اور خوشبو میرے کھانے کو ایسا نہایت بہترین اور لاجواب بنا دیتی ہے کہ میں گمان نہیں کر سکتی۔ **بس اب تو دل چاہتا ہے کہ۔۔۔:** وہ خاتون مجھ سے پردے کے پیچھے پوچھنے لگی کہ کیا میں یہ کلمہ پڑھتی جاؤں تو میں نے ان سے سوال کیا کہ کیا آپ کا دل چاہتا ہے کہ آپ اس کو چھوڑ دیں؟ کہنے لگیں اب تو یہ جی چاہتا ہے کہ بس اور کچھ نہ کروں۔۔۔ بس دن رات اسی کو پڑھتی

رہوں۔ **سارے مسائل' مشکلات اور غموں سے نجات:** میں نے کہا الحمدللہ آپ کو اطمینان اور تسلی ہوئی اس کلمے میں ساری کائنات ہے' اس کلمے میں ساری قوت ہے' اللہ کے فضل سے کلمے پر محنت کرتی جاؤ اور جو کلمہ پڑھے گا اس کو جہاں اللہ کی محبت اور تعلق نصیب ہوگا وہاں اس کو دنیا کے مسائل و مشکلات اور غموں اور پریشانیوں سے نجات ملے گی۔ **گیارہ لاکھ مرتبہ کلمہ پڑھا اور پھر۔۔۔:** خواتین سے بات ختم کرنے کے بعد جب میں مردوں کی طرف متوجہ ہوا تو ایک جوان غالباً اس کی عمر بائیس تئیس سال ہی ہوگی مجھے متوجہ ہوکر کہنے لگا علامہ صاحب میں نے یہ کلمہ پہلے گیارہ لاکھ پڑھا' پھر میرے دل میں آیا کہ اب میں گیارہ لاکھ خالی **محمدرسول اللہ** بھی پڑھ لوں ابھی **محمدرسول اللہ** دو لاکھ تینتیس ہزار ہی پر پہنچا تھا کہ میں نے ایک انوکھا واقعہ دیکھا ہماری سوسائٹی میں کتے نہیں ہیں لیکن ایک دن میں مارکیٹ سے گھر کا سامان سبزی وغیرہ لے کر گھر آرہا تھا کہ ایک کالا کتا میرے پیچھے لگ گیا وہ دم ہلاتا ہوا میرے پیچھے پیچھے چل رہا تھا۔ پہلے تو مجھے خوف محسوس ہوا لیکن میں نے دیکھا کہ اس کی گردن نیچے جھکی ہوئی ہے اور وہ اپنی دم ہلا رہا ہے' میں نے محسوس کیا کہ اس کے عزائم خطرناک نہیں۔ **کالے کتے کا پھر پیچھا کرنا:** چند گھنٹے گھر رہا' پھر گھر سے باہر نکلا تو وہ کتا ویسے ہی بیٹھا ہوا تھا۔ پھر مجھے ساتھ ہی ایک بڑھیا کے ہاں دو گملیاں چھوڑ کر جانا تھا' میں نے دیکھا کہ وہ کتا پھر میرے پیچھے اور میں حیران ہوا۔ نامعلوم مجھے کیا محسوس ہوا حالانکہ میرے گمان میں نہیں تھا اور نہ مجھے اس کا پہلے سے تجربہ۔۔۔۔۔نہ میں ولی ہوں۔۔۔ نہ میں نیک ہوں۔۔۔بس! آپ کے کالم پڑھ پڑھ کر میں زندگی کی سابقہ کوتاہیوں سے توبہ کرچکا ہوں اور آپ کے کالم سے مجھے زندگی کی ایک نئی نوید' کرن' خوشبو اور ہدایت ملی ہے میں نے بے ساختگی میں بغیر کسی گمان میں اور بغیر کسی خیال میں پیچھے مڑ کر اسے کہا مہربانی کر میرا پیچھا کیوں تو نے شروع کردیا ہے جا اپنا کام کر۔ **کالے کتے کے ساتھ عجب گفتگو:** اچانک میرے کانوں میں آواز آئی اور ایسے محسوس ہوا کہ کتا کہہ رہا ہے کہ مجھے اپنے سے دور نہ کر۔۔۔ تیرے اندر کلمے اور پھر اب تو نے **محمدرسول اللہ** کا ذکر کیا' اس کی خوشبو آئی۔ میں انسان نہیں ہوں' میں کتا نہیں ہوں میں تو جن ہوں۔ میں تیرا ساتھی ہوں' تیرا دوست ہوں' میں تجھے نقصان نہیں پہنچاؤں گا۔ میں تب سے تیرے ساتھ رہ رہا ہوں جب سے تو نے یہ دونوں ذکر شروع کیے ہیں اور اگر تو اجازت دے تو میں تیرے ساتھ رہنا چاہتا ہوں۔ میں خود کلمے سے محبت کرتا ہوں اور خود کروڑوں کی تعداد میں کلمہ پڑھا ہے اور ہر وہ شخص جو کلمے سے محبت کرے مجھے بہت پسند ہے۔ **پرانا قبرستان اور کلمہ کے فضائل:** میں قریب پرانے قبرستان میں رہتا ہوں' میری اپنی فیملی ہے اور میں اپنا روزگار کرکے کام کرتا ہوں جب سے تو نے کلمہ شروع کیا اور پھر کلمہ اتنی زیادہ تعداد میں پڑھ کر **محمدرسول اللہ** شروع کیا بس اس دن مجھے تم سے محبت ہوگئی کیونکہ کلمہ پڑھنے کے بعد تمہارے اندر سے جو نور نکلا وہ ساتھ کے قبرستان والے کتنے ایسے تھے جن کی قبروں میں ان کے گناہوں کی وجہ سے آگ لگی ہوئی تھی۔ ان میں ایک ایسا تھا جس نے ساری عمر اپنی بیوی کو ستایا تھا۔ ایک ایسا تھا جس نے اپنی ماں کو ستایا تھا۔ اس طرح بے شمار لوگوں کے بارے میں بتایا پھر اس آواز نے مجھے بتایا کہ ان سب کی بخشش ہوگئی۔ **کلمے کی دوستی دائمی ہوتی ہے:** اس دن سے میں تمہارا دوست ہوں' آج پہلی دفعہ تمہیں صرف اس کتے کے روپ میں آکر میں اظہار کررہا ہوں کہ اس عمل کو نہ چھوڑنا' مجھ جیسے جن تمہارے خادم اور دوست بنیں گے اور بنتے چلیں جائیں گے۔ دیکھو کلمے کی دوستی دائمی ہوتی ہے' عارضی نہیں ہوتی' مجھے اپنا دوست بنائے رکھنا اور مجھے اپنی دوستی سے دور نہ رکھنا میں کبھی کبھی تمہیں اپنے کسی بھی انداز میں قریب ہونے کا اظہار کرتا رہوں گا۔ کبھی کتے کی شکل میں' کبھی کسی اور شکل میں' نہ ڈرنا نہ گھبرانا' نہ خوف زدہ ہونا اور دیکھو ایک بات ہے اس بات کا اظہار کسی سے نہ کرنا۔ **کلمہ سے پیار' محبت' سکھ اور سکون مل گیا:** وہ جوان یہ بات کرتے ہوئے سسکیاں لے رہا تھا' اس کے آنسو بہہ رہے تھے۔ کہنے لگا: اس کا اظہار میں نے کسی سے نہیں کیا' صرف آپ سے کررہا ہوں۔ اس آواز کے بعد میں نے مڑ کر دیکھا تو وہ کتا نہیں تھا کبھی کبھی مجھے کتے کی شکل محسوس ہوتی ہے کبھی کسی شکل میں' کبھی کسی شکل میں' کبھی دیکھتا ہوں کہ بہت نورانی شکل کے بابا جی ہے اب تو عالم یہ ہے کہ ان کے ملنے سے مجھے محبت اور پیار ملنے لگا۔ **صرف سوچتا ہوں مشکلیں ٹل جاتی ہیں:** سکھ اور سکون ملنے لگا' مجھے زندگی میں وہ کمال ملا جو میں نے کبھی سوچا نہیں تھا۔ میرے کام بننا شروع ہوگئے اب تو میں سوچتا ہوں کام بن جاتے ہیں' سوچتا ہوں مشکلیں ٹل جاتی ہیں' سوچتا ہوں ہر شخص بچھڑا ہوا مل جاتا ہے۔ سوچتا ہوں زندگی کا ہر نظام میرے تابع ہوتا ہے آپ۔۔۔ مجھے مخاطب ہوکر کہنے لگا۔۔۔ پھر مخاطب ہوکر کہنے لگا۔۔۔ (پھر مخاطب ہوکر کہنے لگا)۔۔۔ آپ یعنی یہ بار بار کہتے ہوئے وہ اپنی ہچکیوں میں ڈوب جاتا تھا اور پھر کہنے لگا کہ آپ میرے لیے ضرور دعا کیجئے کہ میں یقیناً اس عمل کی برکت سے ایسی ایسی چیزیں پا گیا ہوں اور ایسے نظارے اور خواب دیکھتا ہوں کہ خود مجھے بھی خبر نہیں میں کہاں سے کہاں چلا گیا۔ **صرف ستر ہزار کلمہ کا نصاب پڑھا اور۔۔۔:** ساتھ بیٹھے مرد اور خواتین کو میں نے خود ہی ٹوکا اور ان سے مزید اپنے مشاہدات اور تجربات بیان کرنے کا کہا تو ایک خاتون کی آواز آئی میں نے صرف ستر ہزار کلمہ پڑھا ہے اور ستر ہزار صرف **محمدرسول اللہ** پڑھا ہے اس کے پڑھنے سے میری بیٹی سسرال میں بہت دکھی تھی' اور پریشان تھی۔ ہروقت گھر میں جھگڑے' مشکلیں' تکلیفیں پریشانیاں اور بدمزگی رہتی تھی اور بیٹی کو بھی میں نے کہا کہ وہ بھی پڑھے۔ اس کے پڑھنے سے اس کو اتنے فائدے ہوئے اور اتنے زیادہ کہ گھر میں سکون' زندگی میں چین' عزت' راحت اور کامیابی آگئی اور اس کے گھر کا ہر مسئلہ ایسا ٹھیک ہوا کہ میں خود حیران ہوں۔ **ہر کسی کا ہر مسئلہ حل ہوا:** کہنے لگی کہ میں نے اپنے پڑوس میں بھی کئی لوگوں جن کے گھروں میں جھگڑے' بیٹیاں پریشان' شوہروں کی گالیاں' آپس میں لڑائی جھگڑے۔۔۔ ان سب کو کہا کہ یہی وظیفہ ستر ہزار کلمہ اور ستر ہزار **محمدرسول اللہ** پھر ستر ہزار کلمہ اور پھر ستر ہزار **محمدرسول اللہ** پڑھو اس طرح تین نصاب' پانچ نصاب' سات نصاب' گیارہ نصاب پڑھو۔ ان کے مسئلے حل ہوگئے۔ کسی کو ایک نصاب سے' کسی کو دو سے' کسی کو تین نصاب سے۔۔۔ کسی کو زیادہ سے۔۔۔ کسی کو تھوڑے سے۔۔۔ لیکن کوئی شخص ایسا نہیں ملا جس کے مسئلے حل نہ ہوئے ہوں۔ وہ خاتون کہنے لگی کہ ہمیں تو آپ نے ایک ایسی دعا دے دی ہے' ہم جو مانگتے ہیں ہمیں مل جاتا ہے' ہم جو سوچتے ہیں ہمارا ہوجاتا ہے' ہماری ہر مشکل ٹل جاتی ہے' ہماری ہر پریشانی دور ہوجاتی ہے اور وہ عورت مزید بتانے لگی اللہ کے فضل سے اس شکرانے میں ہم نے غریبوں میں دیگیں بانٹی ہیں کہ مجھے اتنا بڑا وظیفہ مل گیا۔ کہنے لگیں کلمہ اور **محمدرسول اللہ** پہلے بھی پڑھتے تھے لیکن جس طرح آپ نے فائدے بتائے ہیں یہ کوئی انوکھے فائدے ہیں جو ہماری سمجھ اور سوچ سے بالاتر ہیں اور واقعی اس کے اتنے فائدے پہنچے جو ہمارے گھر کو بھی آباد و شاد اور ہمارے محلے کے بے شمار گھرانے اور پھر انہوں نے آگے بے شمار لوگوں کو بتایا ان کے گھر بھی آباد و شاد ہوگئے۔ (جاری ہے)

اس سے بھی زیادہ پراسرار واقعات اور لاجواب وظائف اور سابقہ اقساط پڑھنے کیلئے "جنات کا پیدائشی دوست" کتاب پڑھیے۔

آپ کا خواب اور روشن تعبیر



مقصد میں کامیابی

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اپنے ڈیپارٹمنٹ کی چکردار سیڑھیوں کے نیچے اتر رہی ہوں۔ میں جلدی جلدی اتر رہی ہوں کیونکہ مجھے خیال آتا ہے کہ سر میرے پیچھے اتر رہے ہیں پھر میں نے دیکھا کہ وہ مجھ سے آگے اتر رہے ہیں۔ انہوں نے آسمانی رنگ کی شرٹ پہنی ہوئی ہے۔ میں شاید سر سے کچھ کہہ رہی ہوں۔ اچانک ایک لڑکا سیڑھیاں چڑھنے کی کوشش کرتا ہے حالانکہ سیڑھیوں پر سے ایک وقت میں ایک ہی شخص اتر یا چڑھ سکتا ہے میں اس سے کہتی ہوں کہ پہلے ہم اتر جائیں پھر تم چڑھ جانا۔ وہ اتر جاتا ہے پھر جب سیڑھیاں ختم ہونے والی ہوتی ہیں تو دوبارہ وہی لڑکا یا شاید کوئی اور سیڑھیاں چڑھنے لگتا ہے۔ وہ دو تین سیڑھیاں چڑھ بھی جاتا ہے۔ میں اسے ڈانٹتی ہوں اور اس سے کہتی ہوں کہ تمہیں نظر نہیں آتا کہ ہم اتر رہے ہیں جب ہم اتر جائیں تو چڑھ جانا۔ وہ اتر جاتا ہے ہم سیڑھیاں اتر جاتے ہیں۔ ڈیپارٹمنٹ سے باہر نکلتے ہوئے راستے میں ایک کانٹوں والی جھاڑی پڑی ہوتی ہے' اس میں لال رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول لگے ہوتے ہیں اور شاید پتے نہیں ہوتے یاد نہیں۔ میری نظر اس جھاڑی پر نہیں پڑتی۔ میں سر سے باتیں کرتے ہوئے اس جھاڑی کی طرف جانے لگتی ہوں تو سر مجھے روک دیتے ہیں اور کہتے ہیں (ع) سامنے دیکھو میں رک جاتی ہوں مگر پھر بھی چند کانٹے میرے عبائے میں پھنس جاتے ہیں۔ لیکن چبھتے نہیں ہیں۔ میں انہیں نکال دیتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ سر کو میرا نام یاد ہے۔ مجھے حیرت بھی ہو رہی ہے اور خوشی بھی ہو رہی ہے۔ **(ع' اسلام آباد)**

تعبیر: خواب کے مطابق آپ کو مقصد میں کامیاب ہونا مشکل نظر آتا ہے۔ ضروری نہیں جو چیز مانگی جائے وہ مل جائے۔ آپ اپنی تعلیم پر توجہ دیں' اس میں ہی عزت ہے۔ باقی ایسی ویسی کوئی حرکت نہ کریں جس کی وجہ سے آپ کی عزت میں فرق آجائے۔ کچھ لوگ آپ کو تنگ کرنے کیلئے کمزوری تلاش کررہے ہیں۔ وہ آپ کے قریب کے لوگ ہیں۔ احتیاط کے ساتھ اپنی تعلیم مکمل کریں اور اللہ رب العزت سے خیر و عافیت کی دعا کریں۔

کالا اور سفید سانپ

خواب: میں نے دیکھا کہ ہمارے گھر سانپ آیا ہے جس کا رنگ سفید اور کالا ہے۔ میری دادی کہہ رہی ہیں کہ یہ (ش) کے کمرے سے آیا ہے۔ میری دادی ہم پر بہت غصہ کررہی ہیں کہ یہ سانپ تمہارے کمرے سے کیسے آیا۔ میری دادی نے کھانا کھا کر سانپ کو ہاتھوں میں اٹھایا اور ہمارے کمرے میں چھوڑ دیا اور بہت خوش ہو رہی ہیں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(ب،ج)**

تعبیر: خواب آپ تمام لوگوں کے حق میں اچھا نہیں ہے۔ نقصان کا اندیشہ ہے۔ بہت احتیاط کریں اور ہر نماز کے بعد تین بار سورۂ فلق اور تین بار سورۂ ناس پڑھ کر بدن پر دم کریں۔

ہر کام میں رکاوٹ

خواب: دیکھا کہ ہمارے گھر میں سانپ کا چھوٹا سا بچہ ہے اور خواب میں ہمارا گھر نیا بن رہا ہے۔ (حقیقت میں ہمارا گھر نہیں بن رہا لیکن بنانے کا ارادہ ہے) اور ہم اس میں شفٹ ہونے جارہے ہیں تو ایک اور سانپ کا بچہ دیکھا لیکن وہ پہلے سے بڑا تھا' ہم نئے گھر گئے تو میں نے اپنے ہاتھ پر ایک بہت بڑا سانپ لپٹا ہوا دیکھا۔ میں اسے کھینچ کر باہر نکال رہی ہوں اور وہ نکلتا جارہا ہے' ختم نہیں ہو رہا۔ میں نے اسے مارا تو اس کے دو ٹکڑے ہوگئے پھر بھی وہ زندہ تھا۔ میں نے یہ خواب دوبار اور فجر کے وقت دیکھا۔ **(نبیلہ' لاہور)**

تعبیر: خواب اچھا نہیں ہے۔ آپ پر جادو کے اثرات ہورہے ہیں جس کی وجہ سے ہر کام میں رکاوٹ آرہی ہے۔ دشمن مسلسل آپ کو نقصان پہنچانے کی کوشش کررہا ہے۔ آپ تمام گھر والوں کی طرف سے گوشت کا صدقہ کریں اور احتیاط کریں۔ ہمیشہ باوضو رہیں۔

مشکلات سے نجات

خواب: میں نے دیکھا کہ میں قبرستان میں داخل ہوتی ہوں وہاں قبرستان کے دروازے کے آگے دو مزدور مٹی کھود رہے ہوتے ہیں۔ میں دل میں سوچتی ہوں کہ مجھے کچھ تلاوت کرکے پھونک دینا چاہیے۔ میں وہیں کھڑی ہوکر سورۂ اخلاص کا ورد کرنا شروع کردیتی ہوں۔ میں پڑھ رہی ہوتی ہوں تو وہی مزدور مجھے کہتے ہیں کہ آگے آکر پڑھو پھر میں آگے بڑھتی ہوں اور پڑھتی رہتی ہوں پھر مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں نے تلاوت میں کوئی غلطی کی ہے۔ میں دوبارہ پڑھنا شروع کردیتی ہوں پھر آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(فلک' لاہور)**

تعبیر: ماشاءاللہ آپ کا خواب آپ کے حق میں بہت مبارک ثابت ہوگا۔ آپ کو نیک اعمال کی توفیق ہوگی اور مشکلات سے نجات ملے گی۔ آپ ہر نماز کے بعد تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر خیر و برکت کی دعا کریں۔

گناہوں سے توبہ کی توفیق

خواب: میں نے دیکھا کہ میری چھوٹی بہن' دادا جی ایک ویران جگہ پر ہیں' وہاں پر تین قبریں ہیں جن میں ایک میری' ایک میرے دادا جی اور ایک میری بہن کی ہے۔ ہم اس کے سامنے کھڑے ہوکر فیصلہ کررہے ہیں کہ کون سی قبر کس کی ہے۔ میں دیکھتی ہوں کہ قبر کے کناروں پر سبز رنگ کا کچھ ہوتا ہے۔ پھر منظر بدلتا ہے میں دیکھتی ہوں کہ میرے دادا جی ایک خواب دیکھتے ہیں اور ہمیں آکر بتاتے ہیں کہ میری امی کی موت ہونے والی ہے۔ میں بہت روتی ہوں پھر دیکھتی ہوں کہ اپنی امی کو اپنی ہی گاڑی میں لے کر کہیں جارہے ہیں' جن کا جنازہ نکالنے کیلئے لیکن وہ اس وقت زندہ ہوتی ہیں۔ میں بھاگ باہر جاکر دیکھتی ہوں کہ ایک ٹرک آرہا ہے جو لوگوں سے اتنا بھرا ہوا ہے کہ لوگ باہر تک لٹکے ہوئے ہیں' جنازہ کیلئے لیکن میری ماں اندر زندہ ہوتی ہیں۔ پھر میری امی میرے ابو سے کہتی ہیں کہ باہر لوگوں کو پیسے دے کر آؤ۔ میرے ابو کہتے ہیں میں یہاں پر ہی دے دیتا ہوں۔ وہ دس روپے مجھے دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ دو روپے سامنے والی لڑکی کو دے دو۔ میں دس روپے اسے دے دیتی ہوں اور دو روپے اپنے پاس رکھتی ہوں۔ پھر تھوڑی دیر بعد پتہ چلتا ہے کہ کسی اور کی موت واقع ہوگئی ہے اور میں بہت خوش ہوتی ہوں کہ میری امی بچ گئیں ہیں۔ **(ا،ر۔ کراچی)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق اس بات کا اشارہ ہے کہ گناہوں سے توبہ کی توفیق نصیب ہوگی اور خاندان کی خوشیاں ملیں گی۔ نیز والدین کی درازی عمر کا بھی اشارہ ہے۔

نصیر احمد، ایبٹ آباد

اسگندھ سے عورتوں مردوں کے امراض کا شافی علاج

یہ مقوی باہ ہے۔ بدن اور کمر کو طاقت بخشتا ہے۔ عورتوں کے مرض جریان الرحم اور بچوں کے مرض سوکھا پن میں مستعمل ہے۔ یہ بدن کو بھی فربہ کرتا ہے اس کا سفوف چار ماشہ روزانہ صبح شکر اور دودھ کے ہمراہ کھلانا معین حمل ہے

اسگندھ کا پودہ ایک فٹ سے چار فٹ یا پانچ فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کی جڑ پتلی لمبی انگلی کے برابر ہوتی ہے جب اس کی جڑ کو توڑا جائے تو گھوڑے کے پیشاب کی طرح اس سے بدبو آتی ہے۔ اس لیے اس کا سنسکرت نام اشوگندھا ہے۔ اسے مختلف ملکوں میں مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ پاکستان کے گرم خشک علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ریاست ناگوار (ناگ پور) میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ جو تمام ممالک میں پیدا ہونے والی سے زیادہ فائدہ مند خیال کی جاتی ہے اور طبی دنیا میں کافی شہرت حاصل کیے ہوئے ہے۔ اس کو دو سال کے بعد کیڑا لگ جاتا ہے۔ کرم خوردہ یا بوسیدہ اسگندھ کا استعمال ممنوع ہے کیونکہ ایسی کرم خوردہ اسگندھ جسم میں فائدہ دینے کے بجائے زہریلے اثرات پیدا کرتی ہے اور نتیجہ کے طور پر صحت اور تندرستی پر قسام ازل کا تیز کلہاڑا برسنے لگتا ہے۔ مزاج گرم خشک تیسرے درجہ میں، ذائقہ قدرے تلخ اور اس کی مقدار تین ماشہ سے پانچ ماشہ تک۔ **افعال و استعمال:** ایورویدک حکماء نے قاطع بادی و بلغمی، نیند آور نہایت عمدگی سے انسان کی عام کمزوری کو سطح اعتدال پر لانے کی ضامن قرار دی ہے۔ اسگندھ اپنے قدرتی طبی فوائد کے لحاظ سے سوزش جسم اور تپ دق جیسے موذی مرض اور ہمہ گیر مرض کا ازالہ کرنے میں قدرت خداوندی کا دست شفقت ہے۔ جدید حکماء نے اپنی اپنی تصنیفات میں اس کے زبردست فوائد کا ذکر کیا ہے۔ قدیم حکماء نے پاؤں تلے روندی جانے والی بوٹی کے مجربات پیش کرکے عالم جہاں کو محو حیرت میں ڈال دیا ہے۔ یہ مقوی باہ ہے۔ بدن اور کمر کو طاقت بخشتا ہے۔ عورتوں کے مرض جریان الرحم اور بچوں کے مرض سوکھا پن میں مستعمل ہے۔ یہ بدن کو بھی فربہ کرتا ہے اس کا سفوف چار ماشہ روزانہ صبح شکر اور دودھ کے ہمراہ کھلانا معین حمل ہے۔

بعد وضع حمل کے عورتوں کو بالخصوص دینا چاہیے۔ قدیم حکماء کے تجربات مشاہدات پر اسے کثرت بول، اسقاط حمل، درد شقیقہ، نسیان اور عام کمزوری وغیرہ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کئی ایورویدک حکماء نے دل کھول کر اسگندھ کو خراج تحسین تعریف دیا ہے۔ یہ بات ہرگز مخفی نہ رہنے دی کہ اسگندھ انسانی زندگی کے نشوونما کیلئے بہترین رسائن اور طبی ٹانک ہے۔ ان محققین ایوروید کا فرمان ہے۔ پندرہ دن اسگندھ ناگوری کا سفوف گھی، تیل یا گرم پانی سے پھانکا جائے تو جس طرح موسم خزاں میں پانی پڑنے سے سوختہ نباتات کو سبزی حیات ملتی ہے اسی طرح اسگندھ کا سفوف دبلے پتلے اور لاغر و نحیف جسم کو ایک نئی زندگی ملتی ہے۔ اس کے چند مجربات ملاحظہ فرمائیں: **کمزوری:** اسگندھ ناگوری، بیج بدھارا اور ستاور تینوں ہم وزن لے کر الگ الگ سفوف کرکے باہم ملالیں، سب کے برابر وزن مصری ملا کر خوب اچھی طرح ملالیں اور شیشی میں محفوظ کرلیں۔ خوراک چھ ماشہ ہمراہ دودھ گائے (اگر گائے کا نہ ملے تو بھینس کا دودھ) نیم گرم کھاتے رہنے سے جریان، احتلام، ضعف، کمزوری ہاضمہ کے عوارضات رفع ہوجاتے ہیں۔ پانی کی طرح بہتا ہوا مادہ تولید مکھن کی طرح گاڑھا ہوجائے گا۔ لاغر، نحیف زندگیوں کیلئے یہ عجیب الاثر ٹانک ہے۔ **جریان و احتلام:** جریان، احتلام و سرعت میں جب عارضہ شدت پذیر ہو یا مرض کا آغاز ہورہا ہو تو ایسی حالت میں اسگندھ ناگوری آب حیات کا کام دیتی ہے۔ اسگندھ ناگوری 4 ماشہ، ستاور کا سفوف تین ماشہ، موچرس کا سفوف ایک ماشہ، ملا کر ڈیڑھ تولہ شہد اور چار ماشہ گھی کے مرکب میں شامل کرکے ایک ماہ روزانہ کھائیں۔ نہایت ہی مفید ہے۔ **درد کمر اور کمزوری:** اسگندھ کا سفوف اور مصری ہموزن ملالیں، چھ ماشہ صبح نہار منہ نیم گرم دودھ سے دو ہفتہ استعمال کریں۔ نہایت مفید ہے۔ **نوٹ:** جن صاحبان کو اس مہنگائی کے دور میں خالص دودھ شہد وغیرہ میسر نہ ہوں تو اس کا سفوف نیم گرم پانی سے کھالیا کریں۔ بہت فائدہ ہوا۔

پریشانی، مصیبت اور ناکامی دور

زندگی کی تلخی، پریشانی، مصیبت اور ہر طرف سے ناکامی کیلئے یہ وظیفہ نہایت ہی آزمودہ اور مجرب ہے۔ آزمودہ ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ۔ يَاسَلَامُ بِحَقِّ جِبْرَائِيْلَ مِيْكَائِيْلَ عِزْرَائِيْلَ اِسْرَافِيْلَ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ۔

100 مرتبہ روزانہ پڑھنا ہے۔ (فیضان طارق)

گھریلو مسائل کا انسائیکلو پیڈیا

عمل برائے بندش رزق دور کرنا

یہ بہت ہی عام ہورہا ہے کہ آج کے اس مشکل دور میں 80 فیصد ہر ایماندار شخص پریشان ہے، رزق کی فراخی اور تنگی اللہ نے اپنے قبضہ قدرت میں رکھی ہے۔ مگر دنیا والے جادو ٹونے کے زور پر کسی کا رزق باندھ دیتے ہیں، یا کم کردیتے یا ختم کردیتے یا چھین لینے کی کالک منہ پر مل لیتے ہیں۔

حالانکہ یہ بھی ممکن ہے کہ جب یہ بدبخت کسی کا رزق باندھنے کا قبیح عمل کررہے ہوں وہ واقعی متاثرہ شخص کیلئے تنگی ترشی کا دور شروع ہونے کا ہو۔ اب بہرحال تو اس غریب پر اللہ کی طرف سے آرہی تھی درمیان اس دشمن دین نے کود کر الزام اپنے سر لے لیا اور خواہ مخواہ اپنی عاقبت برباد کرلی۔ (آخرت خراب کرلی) بہرحال اگر واقعی کسی کا روزگار باندھ دیا گیا ہو تو درج ذیل عمل اس کے توڑ کیلئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ **عمل برائے بندش روزگار دور کرنا:** روزانہ بعد نماز فجر اول و آخر درود شریف 101 مرتبہ پڑھیں اور درمیان میں سورۃ المزمل 18 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور دعا کریں پانی خود پئیں، گھر والوں کو پلائیں، گھر دکان دفتر (مقام روزگار) میں اس کے چھینٹے ماریں دھیان رہے کہ پانی زمین پر نہ گرے اور یہ عمل بلاناغہ 41 دن کریں۔

یرقان کا دیسی نسخہ

ھوالشافی: زرشک شیریں ڈیڑھ چھٹانک، ملکودانہ ڈیڑھ چھٹانک، جڑ کاسنی ڈیڑھ چھٹانک، بیج کاسنی ڈیڑھ چھٹانک، آلو بخارا تین چھٹانک۔ **طریقہ استعمال:** آلو بخارے کے علاوہ تمام چیزوں کو ہلکا کوٹ لیں سب چیزوں کو ملا کر سات پڑیا بنالیں۔ مٹی کے برتن میں روزانہ دو سیر پانی ڈال کر ایک پڑیا بھگو دی جائے۔ اس پانی کو سارے دن میں استعمال کریں اور پھوک گرا دیں۔ پھر رات کو دوسری پڑیا بھگو دیں۔ اس طرح سات روز تک روزانہ پڑیا بھگوئیں اور پانی استعمال کرتے رہیں۔ انشاء اللہ یرقان ٹھیک ہوجائیگا۔ اگر مزید ضرورت پڑے تو ایک دو ہفتہ پلا کر اس کے اگلا ہفتہ چھوڑ کر دوبارہ بھی عمل کریں۔ (عبقری جلد 4)

خواتین پوچھتی ہیں؟

ام ادراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

چنبل کا آسان ترین علاج

میری عمر چونتیس سال ہے گزشتہ پندرہ سال سے ایک بیماری میں مبتلا ہوں' علاج کرواتی ہوں تو بہتری ہوتی ہے' دوائی چھوڑتے ہی برا حال ہوجاتا ہے۔ ڈاکٹر بیماری کا نام سورائی سس بتاتے ہیں۔ میرا تعلق غریب گھرانے سے ہے' بے بسی کے عالم میں خط لکھ رہی ہوں۔ اس بیماری کا علاج بتائیے اور دعا بھی کیجئے۔ **(بنت جاوید' اوکاڑہ)**

مشورہ: سورائی سس کو چنبل کہتے ہیں' یہ ایک جلدی سوزش ہے' جلد پر چھوٹا سا سرخ دھبہ ہوکر اس پر دانہ بنتا ہے جس پر چاندی کی طرح سفید چھلکے بن جاتے ہیں۔ یہ دانہ بڑھتا جاتا ہے اور چھلکے بڑھتے ہیں۔ کھجلی ہوتی ہے اور کھجانے سے خون نکلنے لگتا ہے۔ یہ بیماری پوری دنیا میں پائی جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو چیچک کا ٹیکہ لگنے کے بعد یہ سوزش ہوتی ہے۔ بہرحال یہ بیماری انتہائی تکلیف دہ ہے۔ چنبل میں اکثر مریضوں کو زیادہ پریشانی نہیں ہوتی لیکن جلد کی خشکی سے وہ تنگ آجاتے ہیں۔ ایلوپیتھک میں اس کا شافی علاج اب تک دریافت نہیں ہوسکا تاہم ہومیو پیتھک اور طب یونانی ادویہ بعض اوقات حیرت انگیز طور پر کام کرتی ہیں۔ ایک کتاب میں نے پڑھا کہ قسط شیریں چار پانچ گرام تک پیس کر صبح و شام کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ مقامی استعمال کیلئے پھلوں کے سرکے سے مرہم بنتا ہے۔ پھلوں کا سرکہ 800 گرام مقدار میں خالص ہونا چاہیے۔

قسط شیریں 80 گرام' حب الرشاد 20 گرام' سناء مکی 20 گرام۔ پہلے کسی سٹیل کی پتیلی میں سرکہ ڈال کر پکنے کیلئے رکھیے۔ آگ ہلکی ہو' اس میں تینوں چیزیں پیس کر پانچ سات منٹ پکنے دیجئے۔ اس کے بعد ٹھنڈا ہونے پر کپڑے یا چھلنی میں چھان کر رکھ لیجئے۔ صبح شام روئی سے اچھی طرح لگائیے۔ اگر آپ کی جلد بہت کھردری ہو تو روزانہ زیتون کا تیل ایک چمچہ ضرور پیا کیجئے۔ ایک خاتون کی دونوں ٹانگوں پر چنبل تھا میں نے انہیں بتایا کہ مہندی کے پتے توڑ کر زیتون کے تیل میں خوب جلا کر چھان کر تین دن ٹانگوں پر تیل لگائیے' صبح و شام لگا کر مہندی کے پتے ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو کر صبح پانی پیجئے۔ انشاءاللہ آرام آجائے گا۔ زیتون کا تیل اور شہد روزانہ غذا میں شامل کیجئے۔ دو ماہ بعد ان کا خط آیا کہ ٹانگوں کا چنبل اب غائب ہوگیا ہے' اب وہ ٹھیک ہے۔ اللہ تعالیٰ شفا دینے والا ہے۔ جب شفا ہوتی ہے تو خاک کی چٹکی بھی کام کرجاتی ہے۔ آپ پابندی سے نماز پڑھیے' اللہ سے دعا مانگیے اور سرکے والی مرہم لگائیے۔

خرابی آواز

میری عمر سولہ سال ہے کچھ عرصہ سے میری آواز بہت زیادہ باریک ہوگئی ہے' جس سے مجھے شرم آتی ہے' میں چاہتی ہوں کہ میری آواز صحیح ہوجائے۔ اس کیلئے بتائیے میں کیا کروں۔ **(ایک بہن' فیصل آباد)**

مشورہ: بعض دفعہ ناک کے غدود بڑھنے سے آواز میں فرق پڑجاتا ہے۔ آپ کسی مقامی ڈاکٹر کو ناک دکھائیے۔ اگر غدود بڑھ گئے ہوں تو نیم کے مٹھی بھر تازہ پتے تین گلاس پانی میں خوب پکائیے جب وہ گلاس پانی رہ جائے تو اتار کر چھان کر رکھ لیجئے۔ چٹکی بھر نمک ملا کر ایک گلاس نیم گرم پانی سے ناک کو غسل دیجئے' جیسے وضو میں ناک کے اندر پانی ڈالتے ہیں۔ صبح و شام یہ عمل کیجئے' ایک ماہ میں فائدہ ہوجائے گا۔

عورتوں کا پوشیدہ مرض

میری عمر پچیس سال ہے' لیکوریا کی شکایت ہے' میں کڑھائی بہت کرتی ہوں' کہیں اس کی وجہ سے تو یہ تکلیف نہیں؟ **(ع' راولپنڈی)**

مشورہ: ٹیلی ویژن زیادہ دیکھنے سے بھی یہ تکلیف ہوتی ہے' دوسری بات یہ کہ آپ کڑھائی کرتے وقت اس طرح بیٹھئے کہ کمر پر زور نہ پڑے۔ غلط نشست سے بھی کمر درد ہوتا ہے۔ آپ اپنی غذا میں تازہ پھل' سبزی اور دودھ شامل کیجئے۔ ایک دیسی ٹوٹکا ہے جسے دور دراز دیہات کی لڑکیاں بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ بھنڈی 100 گرام دھو کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیجئے پھر آدھ کلو پانی میں ڈال کر بیس منٹ تک پکنے دیجئے۔ چولہے سے اتار کر پانی چھان لیجئے اور اس میں تھوڑی مقدار میں چینی ملائیے۔ دن میں تین بار پانی کے تین حصے کرکے پی لیجئے۔ دو تین ہفتے پی کر بتائیے۔ اسے لیکوریا کا بہترین علاج سمجھا جاتا ہے۔ لیکوریا کے علاوہ یہ کئی نسوانی بیماریوں کا علاج ہے۔ میتھی کے بیج کا جوشاندہ بھی مفید ہے' اس کی چائے بنا کر پیجئے۔ اس کے علاوہ دو چمچ میتھی کے بیج ایک لیٹر ٹھنڈے پانی میں بھگوئیے۔ ایک گھنٹہ بعد چولہے پر چڑھائیے اور گھڑی دیکھ کر آدھ گھنٹہ پکائیے پھر اسے چھان کر اس پانی سے طہارت کیجئے۔ میتھی کے بیج کی چائے آپ ڈیڑھ کپ پانی میں ایک چمچہ میتھی ڈال کر بنائیے۔ تین چار جوش آنے پر اسے ڈھک کر دم دیجئے۔ اس میں نمک یا چینی ملا کر پی سکتی ہیں۔ رہی کڑھائی کی بات تو آپ اپنے بیٹھنے کا طریقہ بدلیں۔

لاکٹ اور بے ادبی

میرے پاس ایک لاکٹ ہے جس میں قرآنی آیات کندہ ہیں۔ میں اسے ہروقت پہنے رہتی ہوں اب مجھے کسی نے بتایا ہے کہ غسل خانہ میں قرآنی آیات کا لاکٹ اتار کر جانا چاہیے کیونکہ اس طرح بے حرمتی ہوتی ہے میں تب سے پریشان ہوں کیونکہ میں نفسیاتی طور پر لاکٹ نہیں اتار سکتی' مجھے لگتا ہے کہ اس کے اتارنے سے میں کسی مشکل میں پھنس جاؤں گی۔ مجھے بتائیے کیا کروں؟ **(شائستہ' لاہور)**

مشورہ: میں نے بہت سی خواتین کو دیکھا ہے' وہ ہاتھ میں ایسی انگوٹھی پہنتی ہیں جس میں اللہ یا قرآنی آیات لکھی ہوتی ہیں۔ اللہ کے نام یا قرآنی آیات والے سونے کے لاکٹ بھی پہنتی ہیں۔ بہتر طریقہ تو یہ ہے کہ آپ جب غسل خانے میں جائیں تو اتار دیں اگر اتار نہیں سکتیں تو انگوٹھی کو ہتھیلی کی طرف پلٹ دیں۔ اس طرح لاکٹ کو پلٹ کر دوپٹے سے ڈھانک دیں۔ تھوڑی سی احتیاط آپ کو مطمئن کردے گی۔ ضعیف عقیدے کو بدلیے' اللہ بہت رحیم ہے۔

گمشدہ چیز ملنے کا آزمودہ وظیفہ

میرے استاد محترم جنہوں نے مجھے حفظ القرآن کی نعمت عطا فرمائی۔ انہوں نے یہ وظیفہ بتایا تھا۔ بہت لوگوں نے اسے پڑھا۔ گمشدہ بھینس' موٹر سائیکل' بچے سب چیزیں مل جاتی ہیں۔ جب کوئی چیز گم ہوجائے تو یہ آیت اِنَّهَا اِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِىْ صَخْرَةٍ اَوْ فِى السَّمٰوٰتِ اَوْ فِى الْاَرْضِ يَاْتِ بِهَا اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ لَطِيْفٌ خَبِيْرٌ ﴿لقمان ۱۶﴾ 119 مرتبہ یَاحَفِیْظُ اور 119 مرتبہ اول وآخر درود شریف تین تین مرتبہ پڑھیں۔ **(نجمہ عامر' گوجرانوالہ)**

خوبصورت نوجوان جن کی محبت اور انجام

(ف۔ع)

میں اچانک چونک گئی اور اپنی بہن سے خوشی خوشی کہنے لگی دیکھو باجی وہ آگیا ہے' میں نے دروازے کے سوراخ سے اسے دیکھا مجھے خود بھی بہت اچھا لگتا تھا مگر اس کرنٹ کی وجہ سے میں بہت پریشان تھی۔ پھر میرے بھائیوں نے میرا بہت علاج کروایا

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ میری شادی کو تقریباً 25، 26 سال ہوگئے ہیں۔ آپ کے رسالے کی جتنی بھی تعریف کروں کم ہے' خاص طور پر اس میں موجود کالم ''جنات کا پیدائشی دوست'' تو بہت ہی زبردست ہے۔ میں بذات خود جنات کو بہت پسند کرتی ہوں' مجھے ہمیشہ یہی خواہش رہی ہے کہ میں جنات سے ملوں' ان سے باتیں کروں' ان کی زندگی کا پتہ کروں کہ وہ کیسے رہتے ہیں' میں ہمیشہ اس کتاب کو شوق سے پڑھتی ہوں جس میں جنات کی کہانیاں ہوتی ہیں اب اللہ کا شکر ہے کہ مجھے میرے مطلب کا میگزین مل گیا ہے' جب پہلا شمارہ پڑھا تو اس میں موجود ''جنات کا پیدائشی دوست'' مجھے خود نہیں معلوم میں نے کتنی مرتبہ پڑھا ہے' ابھی تو صرف تین شمارے پڑھے ہیں' چار پانچ کو لے کر دیا ہے اب وہ بھی ہر مہینے لینے کو تیار ہیں۔

محترم حکیم صاحب! ان جنات کے ساتھ میرا واسطہ بھی پچھلے 26،25 سالوں سے ہے' ان جنات نے میری گھریلو اور ازدواجی زندگی کو جہنم بنا کر رکھ دیا ہے۔ واقعہ کچھ یوں ہے کہ شادی کے کچھ مہینوں کے بعد مجھے عجیب عجیب خواب آتے تھے کہ کوئی مجھے اٹھا کر زبردستی لے جاتا ہے' میں بہت روتی ہوں' چلاتی ہوں اور فریاد کر کے کہتی ہوں کہ میری شادی ہوئی ہے' مجھے چھوڑ دیں' میرے شوہر سامنے کھڑے ہوئے صرف دیکھ رہے ہیں' ایک لفظ بھی منہ سے نہیں نکالتے' میں ان سے کہتی ہوں کہ آپ ان کو کہیں کہ مجھے چھوڑ دیں مگر وہ کچھ بھی نہیں کہتے ہیں۔ پھر کچھ مہینوں کے بعد خواب میں اس طرح آتا تھا جیسے میں جاگ رہی ہوں اور جب بھی یہ آتا تو پہلے میرے جسم میں ایک کرنٹ سا لگتا اور کرنٹ بھی ایسا جیسا کہ بجلی کا کرنٹ ہوتا ہے اور میں خود سے کہتی کہ یہ لو۔۔۔ یہ آگیا۔ شروع شروع میں بہت بدصورت ڈراؤنا ہوتا تھا مگر جب زیادہ آنے لگا تو ایک خوبصورت نوجوان کی شکل میں آتا تھا' مجھے بھی بہت اچھا لگتا تھا' بس یہی کہتا تھا کہ میں تم سے شادی کروں گا اور ہمیشہ مجھے اڑا کر لے جاتا تھا اور رفتار بہت تیز ہوتی تھی جب میں نیچے دیکھتی تو پہاڑ ہی پہاڑ اور کھجور کے درخت ہوتے تھے۔ لے جانے کے بہت سے واقعات ہیں مگر خط کے بہت زیادہ طویل ہونے کی وجہ سے صرف دو واقعات لکھتی ہوں' ایک دفعہ مجھے اٹھا کر ایک پہاڑ پر لے گیا' اس پہاڑ پر صرف ایک کمرہ اور کمرے کے سامنے بالکل دروازے سے گزرتی ہوئی ایک نہر تھی جس پر کچھ درخت لگے ہوئے تھے اور کہنے لگا پتہ ہے میں تمہیں یہاں کیوں لایا ہوں' ابھی ہم دونوں کا نکاح ہونے والا ہے' میں بہت گھبرائی تو یکا یک پیچھے سے کسی نے اس پر گولی چلائی جب وہ اس طرف متوجہ ہوا تو مجھے خود پتہ نہیں میں وہاں سے کیسے بھاگی' اس کے بعد بہت سے ایسے واقعے ہوئے لیکن آخری بار اس نے اپنے آپ کو جوکر بنایا ہوا تھا' ریلوے اسٹیشن پر میں بھی وہاں تھی جب میں نے اس کو دیکھا فوراً پہچان لیا حالانکہ اس کے چہرے پر جو کارٹون نما چیز ہوتی ہے وہ تھی' میں اس کے سامنے کھڑی ہوئی اور اس سے کہا کہ تم اس طرح کی حرکتیں کیوں کرتے ہو؟ پھر میں نے اس کو اسلام کی دعوت دی اور دیکھو پاکستان میں دنیا بھر سے غیر مسلم آکر مسلمان ہو کر چلے جاتے ہیں تم بھی مسلمان ہوجاؤ اور اسلام کے تمام رکن سیکھ لو۔ پھر وہ رونے لگا اور اپنے چہرے سے نقاب ہٹا کر کہا کہ اچھا میں جارہا ہوں لیکن یہ میری ماں ہے اس کا خیال رکھنا' میں نے کہا ٹھیک ہے تم جاؤ۔۔۔ پھر ایک ڈیڑھ مہینے کے بعد آیا' میں کمرے میں اپنی بہن کے ساتھ بیٹھی ہوئی تھی' باہر یہ کسی دوسرے آدمی کے ساتھ باتیں کررہا تھا' میں اچانک چونک گئی اور اپنی بہن سے خوشی خوشی کہنے لگی دیکھو باجی وہ آگیا ہے' میں نے دروازے کے سوراخ سے اسے دیکھا مجھے خود بھی بہت اچھا لگتا تھا مگر اس کرنٹ کی وجہ سے میں بہت پریشان تھی۔ پھر میرے بھائیوں نے میرا بہت علاج کروایا۔ اس کے بعد وہ نہ میرے سامنے آیا اور نہ مجھے کوئی کرنٹ لگا۔

مگر۔۔۔!!! میرے گھر کے جو حالات ہوئے میں آپ کو کیا بتاؤں۔۔۔ مختصراً میرے دو بچے ہیں ایک بیٹا اور ایک بیٹی' بڑی بیٹی ہے۔ شوہر کی تو حالت ہی کیا بتاؤں۔ ازدواجی تعلقات تو بالکل ہی ختم ہوچکے ہیں' میرا بیٹا حفظ کررہا تھا' پھر آوارہ گردی شروع کردی پھر اس کو ایران میں نے اپنے بھانجے کے پاس بھیج دیا اب اللہ کا شکر ہے وہاں تین سالوں سے کام کررہا ہے' شوہر کے ہر کام میں رکاوٹ ہے۔ میری بیٹی معمولی معمولی باتوں پر اتنا (باقی صفحہ نمبر 38 پر)

سچی توبہ اور چار چیزیں

بنت صدیق' سرگودھا

گناہوں پر ندامت' آئندہ گناہ نہ کرنے کا عزم' گزشتہ گناہوں کی تلافی' توبہ کے ساتھ گناہوں میں مبتلا نہ ہونا۔

سب سے پہلے قرآن جمع کرنے والے صحابی: حضرت زید بن ثابت رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے سب سے پہلے قرآن کو جمع کیا اور سب سے پہلے حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم کے حروف جمع کیے۔

کتب تاریخ میں ہے کہ جبریل علیہ السلام نبی کریم ﷺ کے پاس 26 ہزار مرتبہ تشریف لائے جو کہ قمری سال کے تقریباً 355 دن ہوتے ہیں اور عہد نبوت کے 23 سالوں کے کل ایام آٹھ ہزار ایک سو پینسٹھ دن بنتے ہیں۔ دنوں کے اس عدد پر 26 ہزار کو تقسیم کیا جائے تو تقریباً یومیہ تین مرتبہ جبرائیل علیہ السلام کا نزول ثابت ہوتا ہے۔

سچی توبہ اور چار چیزوں کی ضرورت: گناہوں پر ندامت' آئندہ گناہ نہ کرنے کا عزم' گزشتہ گناہوں کی تلافی' توبہ کے ساتھ گناہوں میں مبتلا نہ ہونا۔

بیعت کیا ہوتی ہے؟: بیعت کی حقیقت یہ ہے کہ وہ مرشد اور مرید کے درمیان ایک معاہدہ ہے مرشد یہ وعدہ کرتا ہے کہ وہ اس کو اللہ تعالیٰ کے احکام کے مطابق زندگی گزارنا سکھائے گا اور مرید یہ وعدہ کرتا ہے کہ جو مرشد بتلائے گا اس پر عمل ضرور کرے گا۔ یہ بیعت فرض واجب تو نہیں اس کے بغیر بھی مرشد کی رہنمائی میں اصلاح نفس کا مقصد حاصل ہوسکتا ہے لیکن بیعت چونکہ نبی کریم ﷺ اور صحابہ اکرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کی سنت ہے اور معاہدہ کی وجہ سے فریقین کو اپنی ذمہ داری کا احساس بھی قوی رہتا ہے اس لیے بیعت سے اس مقصد کے حصول میں بہت برکت اور آسانی ہوجاتی ہے۔ مقصد اصلاح ہے جو مرشد کے بغیر عادۃً ممکن نہیں۔ اس لیے مرشد کی صحبت ضروری ہے۔

مسجد نبوی میں پہلی مرتبہ اذان دینے کا شرف حضرت بلال رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو حاصل ہوا اور مکتوبات نبوی ﷺ سب سے پہلے حضرت عمرو بن حزم رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے جمع کیے۔

قرآن کریم میں نماز کا ذکر: قرآن کریم میں نماز کا ذکر سات سو مرتبہ آیا ہے جس سے اس کی اہمیت ظاہر ہوتی ہے۔

سب سے پہلا گناہ: سب سے پہلے گناہ جو معرض وجود میں آیا وہ حسد تھا۔

سہیل احمد، اسلام آباد

ذہنی امراض کا یوگا، مراقبہ اور مالش سے علاج

مراقبہ اور مالش سے بھی مدد ملتی ہے۔ پھر ایروماتھراپی (خوشبو سے علاج) سے بھی کچھ لوگوں کو فائدہ ہوجاتا ہے اور تصوراتی علاج (جس میں مریض کو اچھے ماحول کے تصور کو قائم کرنا سکھایا جاتا ہے) سے بھی ایسے افراد کو فائدہ ہوتا ہے

ذہنی دباؤ یا اسٹریس کی تعریف یہ ہے کہ ہر وہ چیز جس کو دماغ خطرناک سمجھتا ہو یا جس سے خطرہ محسوس ہو اسٹریس کہلاتی ہے مثلاً بیرونی، نفسیاتی دباؤ ذہنی دباؤ، غیر معاندانہ حالات، دھمکی، بندوق کی آواز وغیرہ۔ اگر آپ کے دفتر کا ماحول آپ کے خلاف ہے تو یہ بھی اسٹریس ہے۔

خوف کی تعریف یوں کی گئی ہے کہ خطرہ کا سامنا ہوجانے پر جو جسمانی ونفسیاتی کیفیت ہوتی ہے وہ خوف کہلاتی ہے۔ یہی کیفیت اگر معمول سے بہت زیادہ بڑھی ہوئی ہو تو فوبیا کہلاتی ہے۔ مثلاً چھپکلی سے بہت ڈرنا، چوہے سے ڈرنا، اونچائی سے ڈرنا وغیرہ۔ اگر کوئی بیرونی وجہ موجود نہ ہو اور پھر خوف کی کیفیت ہو تو یہ کیفیت اینگزائٹی (تشویش) کہلاتی ہے۔ عموماً یوں ہوتا ہے کہ خوفزدہ کرنے والی شے کا سامنا ہوجانے پر خوف کی کیفیت طاری ہوتی ہے اور جب خوفزدہ کرنے والی شے سامنے سے ہٹ جائے تو بھی خوف کی کیفیات برقرار رہتی ہیں۔ یہی امکانی خطرے کے تصور کی کیفیت اینگزائٹی کہلاتی ہے۔ شدید اینگزائٹی کا دورہ جو مختصر دورانیے کا ہوتا ہے اور وقفے وقفے سے پڑتا ہے۔ پینک ڈس آرڈر کہلاتا ہے۔ یہ ایک خفقانی کیفیت کا نام ہے جس میں مریض شدید تشویش محسوس کرتا ہے اور جب یہ کیفیت نہیں ہوتی ہے تو بھی اس بات سے خوفزدہ رہتا ہے کہ کہیں دوبارہ یہ کیفیت طاری نہ ہوجائے۔ ان تمام کیفیات سے ملتی جلتی کیفیت ڈیپریشن (یاسیت) کی ہوتی ہے۔ اس میں مریض شدید اداسی، مایوسی اور ناکامی محسوس کرتا ہے اور جب یہ کیفیت شدید ہوجاتی ہے تو پھر اپنے آپ کو ختم کرنے اور خودکشی کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ڈیپریشن کی نفسیاتی طور پر بہت ساری قسمیں ہیں۔ اس وقت دو قسموں کا تذکرہ ضروری ہے۔ ایک قسم وہ ہے جس میں ڈیپریشن کے ساتھ یہ محسوس ہوتا ہے کہ کام کرنے کی طاقت بدن میں نہیں رہی ہے اور دوسری قسم وہ ہے جس میں ڈیپریشن کے ساتھ شدید اینگزائٹی اور گھبراہٹ کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ ایسے مریض کی حالت یہ ہوتی ہے کہ جیسے کسی آزاد پنچھی کو پنجرے میں بند کردیا جائے۔ یہ تمام اصطلاحات یہاں مختصراً اس لیے بیان کی گئی ہیں کہ مضمون کا آئندہ حصہ ان کے سمجھے بغیر پڑھنا ممکن نہیں ہے۔

عام زندگی میں ہم کبھی نہ کبھی پریشانی اور تشویش میں مبتلا ضرور ہوتے ہیں اور تھوڑی بہت پریشانی اور فکر تو ازحد ضروری ہے زندگی سے نمٹنے کیلئے تاہم اینگزائٹی کا مرض ایک الگ کیفیت اور بیماری کا نام ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ شدید تشویش کی بیماری میں مبتلا ہیں تو پھر ماہر نفسیاتی امراض سے رجوع کریں۔ تشویش یا اینگزائٹی کے علاج کے بہت سارے طریقے ہیں اور ہر طریقہ اپنی الگ افادیت رکھتا ہے۔ ہم ذیل میں مختلف طریقوں اور ان کے اثر کرنے کے نظام پر گفتگو کریں گے۔

رویہ کا علاج عموماً یہ ہوتا ہے کہ جب دماغ خطرے کی گھنٹی بجاتا ہے تو ہم اس خطرے کی گھنٹی کو بند کردیتے ہیں۔ رویہ کے علاج میں اس کا بالکل الٹ کیا جاتا ہے۔ اس علاج کے ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ اگر معمول یا مریض خطرے کی گھنٹی کو نظر انداز کرنے میں کامیاب ہوجاتا ہے تو پھر وہ تشویش یا گھبراہٹ پر قابو پا لیتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں مریض کو آہستہ آہستہ اور تھوڑا تھوڑا کرکے ان اشیاء اور جگہوں سے متعارف کرایا جاتا ہے جن کا مریض کے دل پر خوف ہوتا ہے اور یوں یہ خوف زائل ہونے لگتا ہے۔ یا یوں سمجھ لیں کہ انسان خوف کا اثر لینا بند کردیتا ہے۔ مثلاً ایک مریض جس کو خون بہتا دیکھ کر خوف آتا ہے ابتدا میں اس کو چاقو، سرنج وغیرہ دکھاتے ہیں اس کے بعد خون کی تھیلی دکھاتے ہیں۔ اس کے بعد بہتا ہوا خون دکھایا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں اس بات کا خطرہ ضرور رہتا ہے کہ اگر وقت سے پہلے مریض کو خوفزدہ کرنے والی چیز دکھادی جائے تو اس سے مریض کا خوف دگنا ہوجاتا ہے۔ لہٰذا اس طریقہ میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے اگر بالکل صحیح طریقہ سے علاج کیا جائے تو دو یا زیادہ سے زیادہ پانچ دفعہ کے علاج کے بعد مریض کا خوف زائل ہوجاتا ہے۔

سوچ کا علاج: اس طریقہ میں مریضوں کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ وہ بجائے اس کے کہ خوفزدہ ہوجائیں، منطق سے کام لیں اور حقیقت پسندی کا ثبوت دیں۔ 1980ء میں سامنے آنے والے اس طریقہ علاج میں مریضوں کو یہ بتایا جاتا ہے کہ بجائے اس کے کہ وہ خوفزدہ پریشان اور اداس ہوں وہ اپنی مشکلات اور اپنے ماحول کا جائزہ لیں اور حقیقت پسندی سے کام لے کر ان مشکلات اور رکاوٹوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ مثلاً اگر کسی شخص کو ملنے جلنے کا خوف ہے یا معاشرتی خوف ہے تو اس کے بارے میں بری رائے رکھتے ہیں یا بری باتیں کرتے ہیں وہ درست بھی ہے یا نہیں ہے اور اگر درست نہیں ہے تو اس شخص کا آدم بیزار رویہ غلط ہے۔ یعنی اس علاج میں اول غلط سوچ کو درست سوچ سے تبدیل کیا جاتا ہے اور پھر درست سوچ انسانی رویے کو بہتر بناتی ہے۔ اس طریقہ علاج پر یہ اعتراض ہوتا ہے کہ شدید گھبراہٹ میں مبتلا مریض میں اتنی صلاحیت کہاں ہوتی ہے کہ وہ اپنی سوچ کا درست تجزیہ کرسکتا ہو؟ اس اعتراض کے پیش نظر اب سوچ کا علاج اور رویہ کا علاج ایک ساتھ کیا جانے لگا ہے۔

سکون آور ادویات: رو یاسیت (ڈیپریشن) ادویات کو اپنے اثرات تک پہنچنے میں کچھ وقت لگتا ہے مثلاً ایک یا دو ہفتے۔ اس ایک یا دو ہفتہ کے وقت میں سکون آور ادویات استعمال کی جاسکتی ہیں، مثلاً زی نیکس، ویلیم لیکسوٹونل وغیرہ۔ ان ادویات کے استعمال میں خرابی یہ ہے کہ یہ ادویات انسان کو عادی بناسکتی ہیں اور دیگر یہ کہ یہ ادویات مختلف جسمانی ونفسیاتی علامات کو چھپا دیتی ہیں اور یوں تشخیص میں اور علاج میں دشواری پیش آتی ہے۔

ورزش: تشویش کی بیماری میں ورزش سے خاطر خواہ کمی ہوجاتی ہے۔ صرف تیز چلنے اور ہلکی پھلکی ورزش سے بھی تشویش کی شدت میں کمی کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ 30 منٹ روز ورزش کرتے ہیں تو پھر آپ گھبراہٹ کی بیماری سے بچ سکتے ہیں۔

دیگر علاج: یوگا بھی ایک اہم طریقہ ہے۔ اس طریقہ میں ورزش بھی کی جاتی ہے اور دماغ کو توجہ کے ارتکاز اور سانس کے کنٹرول کی مشق سے بھی خاطر خواہ نتائج برآمد ہوسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ مراقبہ اور مالش سے بھی مدد ملتی ہے۔ پھر ایروماتھراپی (خوشبو سے علاج) سے بھی کچھ لوگوں کو فائدہ ہوجاتا ہے اور تصوراتی علاج (جس میں مریض کو اچھے ماحول کے تصور کو قائم کرنا سکھایا جاتا ہے) سے بھی ایسے افراد کو فائدہ ہوتا ہے۔ ایکوپنکچر سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

زندگی گزارنے کے طریقے: اگر کسی چیز سے فائدہ نہ ہو تو پھر دوبارہ سے غور کریں۔ کہیں آپ نے زندگی کو مسلسل مشقت تو نہیں بنالیا ہے۔ اپنی چائے میں شکر کی مقدار کم کرلیں۔ کافی، چائے، سگریٹ، شراب وغیرہ سے پرہیز کریں۔ وقت پر کھانا کھائیں۔ مناسب نیند لیں۔ اپنے فارغ اوقات کو بہتر مصارف میں گزاریں۔ اگر آپ کا کام ایسا ہے جو آپ کو مسلسل دباؤ میں رکھتا ہے تو کام کے دباؤ کو کم کرنے کی کوشش کریں۔ خدا نے آپ کو ایک ہی زندگی دی ہے اور واجب یہ ہے کہ اس زندگی کو بہتر طور سے گزارا جائے لوگوں کے کام آئیں اور لوگوں کے دکھ درد کو بانٹیں۔

جگر و معدہ کے مایوس مریض صحت یاب

میرے پاس بے شمار مریضوں کے ایسے واقعات ہیں کہ انہوں نے ان دونوں بیجوں کو متواتر استعمال کیا۔ یرقان اور ہیپاٹائٹس کے مایوس مریض صحت یاب ہوئے' شوگر اور معدے کے مایوس مریض مطمئن ہوئے۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کرلاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

موسم گرمی کا ہو یا سردی کا' بارش کا ہو یا طوفان کا۔۔۔ مریض ہو یا تندرست۔۔۔ پہاڑوں کا رہنے والا ہے یا میدانوں کا۔۔۔ جزیروں میں زندگی کے دن رات گزرے یا صحراؤں میں۔۔۔ بیماری' شفایابی' علاج اور صحت ہم سب کی ضرورت ہے۔

اللہ پاک جل شانہٗ نے جہاں بیماریاں بنائی ہیں وہاں ان کا علاج بھی۔ آسمانی نظام سدا انسان کا ساتھی رہا اور قیامت تک ساتھی رہے گا۔ فطری غذاؤں سے ہٹنے کے بعد انسان جب مصنوعی غذاؤں پر آتا ہے تو سب سے زیادہ اثر دو چیزوں پر پڑتا ہے ایک معدہ اور جگر۔۔۔ پھر جب یہی معدہ اور جگر متاثر ہوتے ہیں پھر اس کے بعد جو بیماریاں سامنے آتی ہیں ان میں کولیسٹرول' یوریا' یورک ایسڈ' جوڑوں کا درد' بواسیر' اعصابی کمزوری' شوگر' پٹھوں کی کمزوری' مردانہ طاقت' یادداشت' نگاہ پر اثر وغیرہ وغیرہ۔

لیکن! بنیاد وہی معدہ اور جگر ہے اور اس کی بنیاد غذائیں ہیں۔ کھانا اور کھاتے چلے جانا اور پھر کھا کر بیٹھے رہنا یا پھر کھا کر دماغی سوچوں پر لگ جانا۔ ہم بھی کیسے دیوانے ہیں مزدور کی زندگی کو دیکھتے نہیں' محنت کش کا کھانا دیکھتے ہیں۔ بالکل ٹھیک ہے صبح تین پراٹھے' تین کپ چائے بڑی پیالیاں اور بہت سا بچا ہوا رات کا سالن آپ کھائیں پھر محنت کش کی زندگی گزاریں کہاں گیا کولیسٹرول' کہاں گیا یوریا' کہاں گیا بلڈ پریشر' کہاں گئی شوگر۔۔۔؟؟؟ آپ اگر محنت کش ہیں اور دن رات محنت اور محنت بھی ایسی جس میں جسم کو تھکنا پڑتا ہے یعنی محنت سے مراد جسمانی نہ کہ دماغی محنت۔۔۔ تو پھر آپ ایسی غذائیں کھانے کا حق رکھتے ہیں اور میں دعوے سے کہتا ہوں ایسی غذائیں آپ کو کوئی نقصان نہیں دے سکتیں اور میں مطمئن ہوں اگر آپ ایسی غذائیں کھائیں تو صحت بہتر ہوگی اگر آپ ایسی غذائیں کھا کر بیٹھے رہیں' دماغی محنت کرتے رہیں تو پھر بہت بڑی بیماریوں کیلئے آپ انتظار کریں اور ان بیماریوں کا انتظار کریں جو کبھی سنی' سوچی' پڑھی یا بولی نہیں ہوں گی۔

آج کا میرا مضمون اپنے قارئین کو غذاؤں کی احتیاط' بس سادہ غذا کھائیں تھوڑا کھائیں' کم کھائیں' جسم کو متحرک رکھیں۔ بچے اور پیٹ یہ کچھ ایسی چیزیں ہوتی ہیں جن کو جن چیزوں کا عادی بنایا جائے وہ اسی کا عادی بن ہی جاتا ہے۔

آئیے! آج آپ کو ایک ایسے مختصر سے ٹوٹکے سے متعارف کراتے ہیں اگر آپ ایسی غذائیں کھا کر اپنے آپ کو مریض بنا چکے ہیں۔ جگر اور معدہ کا مریض۔۔۔ جی ہاں جب جگر اور معدہ مریض بن جاتے ہیں تو پھر سب سے پہلے جو چیز سر اٹھاتی ہے وہ شوگر' ہیپاٹائٹس اور بلڈ پریشر ہے۔

ہیپاٹائٹس سے مراد کالا یرقان اور بعض اوقات پیلا یرقان بھی ہے آپ ایسی بیماریوں میں اگر مبتلا ہو چکے ہیں تو آپ گھبرائیں نہیں ایک مختصر سا ٹوٹکہ آج آپ کی نذر کرتا ہوں بنانا کیا بس بازار سے جا کر لے لیں پتھر کنکر صاف کر لیں کسی ڈبے میں محفوظ رکھیں اور روزانہ طبیعت کے مطابق ایک چمچ صبح وشام' آدھا چمچ صبح وشام یا چوتھائی چمچ چائے والا صبح وشام پانی کے ہمراہ کھانے یا ناشتے سے ایک گھنٹے پہلے یا تین گھنٹے پہلے لے لیجئے چاہیں تو دن میں تین دفعہ بھی لے سکتے ہیں وہ دوا اور ٹوٹکہ کیا ہے صرف دو بیج ہیں ایک کاسنی کے بیج اور ایک کلونجی کے بیج۔ بس۔۔۔

آئیے! دوا تیار اور آپ استعمال شروع کریں۔ یقین جانیے یہ دونوں بیج جب آپس میں ملتے ہیں تو کاسنی کا مزاج ٹھنڈا کلونجی کا مزاج گرم جب دونوں آپس میں ملتے ہیں ایک ایسا مرکب بن جاتا ہے جو صحت و تندرستی کا ایک لاجواب اصول اور فارمولہ اور صحت بھی ایسی اور تندرستی بھی ایسی جو بھلائے نہ بھولے۔۔۔ میں نے بے شمار بوڑھوں کو بتایا جو مختلف بیماریوں میں مبتلا تھے۔ ڈھیروں دوائیں' رنگ برنگی گولیاں' جیب میں ہر وقت گولیوں کے بلسٹر کی آواز۔۔۔ وہ ان گولیوں سے لاپرواہ ہوگئے۔ ایسے لاعلاج مریضوں کو بتایا جو جوانی ہی میں جوانی کی بے اعتدالیوں اور غذاؤں کی بے اعتدالیوں کی وجہ سے اپنی جوانی کو چالیس سال آگے لے گئے اور بڑھاپے کی دہلیزیں پار کر گئے' صحت کی امنگ' امید' جوانی کی طاقت اور بھروسہ کھو بیٹھے۔ میں ایسے سب جوانوں کو دعوت صحت دیتا ہوں۔ آئیے! ان دو بیجوں کو اپنی زندگی کا ساتھی بنائیں۔ آپ کسی بھی بیماری میں مبتلا ہیں لیکن خاص طور پر ہیپاٹائٹس' شوگر' بلڈ پریشر' معدہ اور جگر کے پرانے مریض۔ تسلی سے اس دوا کو شروع کر دیں اور اعتماد اور اطمینان سے اس دوا کو استعمال کریں۔ یقین جانیے! یہ دوا نہیں یہ صحت کے دو مختصر لیکن باکمال راز ہیں۔ وہ کلونجی جس کے بارے میں احادیث میں یہاں تک فرمایا کہ یہ کالے دانے موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج ہیں تو پھر کیوں نہیں ہوں گے۔ یہ دراصل دونوں نبوی جڑی بوٹیاں ہیں۔ کاسنی کا بھی "علاج نبوی صلی اللہ علیہ وسلم" میں تذکرہ اور کلونجی کا بھی۔۔۔

میرے پاس بے شمار مریضوں کے ایسے واقعات ہیں کہ انہوں نے ان دونوں بیجوں کو متواتر استعمال کیا۔ یرقان اور ہیپاٹائٹس کے مایوس مریض صحت یاب ہوئے' شوگر اور معدے کے مایوس مریض مطمئن ہوئے۔ آپ چاہیں تو ان دونوں بیجوں کو پیس بھی سکتے ہیں اور پیس کر کسی شیشے کی بوتل میں محفوظ رکھ سکتے ہیں لیکن ثابت بھی استعمال کر سکتے ہیں جتنا معدے میں رہیں گے اتنا فائدہ دیں گے پسی ہوئی چیز فوراً ہضم ہوجاتی ہے مگر ثابت چیز فوراً ہضم نہیں ہوتی بلکہ اور چیزوں کو ہضم کرنے میں معاون ہوتی ہے۔ صحت و تندرستی کے یہ دونوں راز دو بیج ہی تو ہیں۔

ایک مایوس مریض میرے پاس آئے کہنے لگے کہ پہلے معدہ خراب ہوا اس کے بعد یرقان ہوا وہ بڑھ کر ہیپاٹائٹس ہوگیا' پیٹ پھول گیا' جوڑوں میں درد' اعصاب کمزور' چند قدم چلنے سے سانس پھولنا شروع ہوجاتا ہے۔ طبیعت میں پریشانی' ڈاکٹروں نے مجھے لاعلاج قرار دیا۔ میں نے کہا کوئی بات نہیں آپ اطمینان سے یہ دو بیج استعمال کریں۔ دن میں دو بار یا چار بار' مقدار پہلے تھوڑی رکھیں پھر آہستہ آہستہ اس کو بڑھاتے جائیں۔ موصوف چند ہفتوں میں ایسے صحت یاب ہوئے کہ پہچانے نہ گئے یہ ایک واقعہ نہیں ایسے بے شمار واقعات میری پریکٹیکل لائف میں مجھے مل رہے ہیں۔ ہر آنے والا مایوس مریض مجھے ایک بہترین تجربہ دے کر جاتا ہے اور وہ تجربہ زندگی کا ایسا تجربہ کہ جس سے صحت و کامیابی کی نوید ملتی ہے۔ قارئین! آخر میں ایک بات پھر دہراؤں اپنی غذاؤں کا خیال رکھیں سادہ غذاؤں پر آئیں اور پھر اگر آپ مریض ہو چکے ہیں ہیپاٹائٹس کے' شوگر کے' جوڑوں کے درد اور معدہ کے یا آپ کسی بھی مرض میں ہوں تو یہ چند دن' چند ہفتے' چند مہینے استعمال کریں۔ **آخری اور اہم بات:** آپ کسی بھی مرض میں مبتلا نہیں آپ صحت یاب ہیں بس چٹکی صبح وشام یہ بیج کھانا شروع کر دیں۔ انشاء اللہ کبھی مریض ہونگے ہی نہیں۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

جوابی لفافہ ضرور بھیجیں، مکمل پتہ لکھا ہوا۔ جواب میں جلدی نہ کریں۔

سب سے پہلا شوق

مجھے شاعری سے دلچسپی تھی مگر جب شعر لکھنا شروع کیے تو کسی کو نہیں دکھائے۔ لہٰذا اصلاح بھی نہ ہو سکی پھر میں نے نثری مضامین لکھے وہ بھی اچھے نہ لگے۔ میٹرک کا امتحان دے رہا ہوں' والد چاہتے ہیں کہ انٹر پاس کرکے یونیورسٹی سے آنرز کرلیا جائے۔ میں انہیں اپنے شوق کے بارے میں نہیں بتا سکتا کیونکہ وہ اس بات کا یقین نہیں کریں گے کہ ایک شاعر کی لوگ کس قدر عزت کرتے ہیں اور اسے معاشرے میں کتنا بلند مقام حاصل ہوتا ہے۔ وہ تو یہی چاہیں گے کہ پڑھ لکھ کر کہیں ملازمت کرلی جائے اور ساری عمر یوں ہی گزر جائے۔ **(فرقان' ملتان)**

مشورہ: مختلف شوق رکھنا اور خود کو کسی پیشے میں ماہر بنانا دو مختلف باتیں ہیں اگر آپ صرف شوق پورے کرتے رہے اور ناکام ہوتے رہے تو مستقبل میں خود کو کسی لائق نہ بنا پائیں گے۔ تعلیم حاصل کرنا سب سے پہلا شوق ہونا چاہیے۔ اگر آپ شاعر نہ بن پائے تو بھی کامیاب انسان بن سکیں گے۔ شاعر تو بہت سے لوگ بننا چاہتے ہیں اور بن بھی جاتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ کوئی کام بھی کرتے رہیں تو زندگی زیادہ کامیاب گزرتی ہے کیونکہ ضروری نہیں کہ ہر شاعر اپنے فن کی بلندیوں کو پہنچ کر خود کو منوا سکے۔ زندگی اچھی صورت شکل سے نہیں' کام سے بنتی ہے۔

بھاری بستوں کا مسئلہ

میرا بیٹا چوتھی جماعت میں پڑھتا ہے لیکن اس کا بستہ اتنا بھاری ہے کہ میٹرک کے طالب علم کو بھی نہ ہوگا۔ اب امتحان ہو رہے ہیں تو سلیبس اتنا بڑھا دیا ہے کہ پیپرز کی تیاری بے حد مشکل لگتی ہے۔ اتنے بہت سارے سوالات اور مفصل جوابات وہ بے چارہ کہاں تک یاد کرے۔ مجھے اس کا پاس ہونا مشکل لگتا ہے۔ اس سے زیادہ میں پریشان ہوں۔ کیا کوئی نفسیاتی طریقہ ہے کہ اسے مفصل جوابات آسانی سے یاد کرائے جاسکیں۔ **(ثمن بٹ' اسلام آباد)**

مشورہ: بھاری بستوں کا مسئلہ بچوں کیساتھ کافی عرصہ سے چل رہا ہے اب کچھ اچھے سکولوں نے بچوں کا بھاری بستہ کم کرنے کیلئے ایسا ٹائم ٹیبل بنایا ہے جس میں ہر روز تمام مضامین نہیں پڑھائے جاتے۔ اس طرح بچے ہر روز صرف وہ کتابیں رکھ لیتے ہیں جو پڑھنی ہوتی ہیں۔ اب رہی بات سلیبس زیادہ ہونے کی تو اس پر آپ جاکر ٹیچر سے یا پرنسپل سے بات کرسکتی ہیں۔ بہرحال آئندہ کیلئے ہی مفصل مضامین کو یاد کرنے یا کروانے کیلئے مختلف انداز اختیار کریں۔ سب سے پہلے مضمون کو ایک بار پڑھیں پھر اس کے نکات بنالیں صرف اہم نکات یاد رکھیں اور وضاحت ایک بار سمجھ کر پڑھ لیں۔ اس طرح جب امتحان میں سوالات کے جوابات لکھنے جائیں گے تو ایک ایک نکتے سے وضاحت کرتی رہیں۔ بچے کو اہم نکات یاد کروادیں لیکن سمجھا کر رٹوانے سے گریز کریں۔ اس طرح بچے کچھ سمجھتے نہیں ہیں بلکہ جو کچھ یاد بھی ہوتا ہے وہ وقتی طور پر ہی ذہن میں رہتا ہے۔ افسوس کی بات تو یہ ہے کہ ہمارے ملک میں اکثر سکولوں میں امتحان لینے کا طریقہ بہت پرانا اور فرسودہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خاص طور پر امتحانات کے دنوں میں طالب علموں اور ان کے والدین کو دشواریوں کا سامنا ہوتا ہے۔

ہولناک واقعات

روز روز کے حادثات اور ہولناک واقعات سے میرا دماغ بُری طرح متاثر ہوا ہے۔ اب میں چاہتا ہوں کہ گھر سے کوئی باہر نہ نکلے اور سفر تو بالکل ہی نہ کیا جائے۔ نہ بس کا' نہ جہاز کا' نہ موٹر سائیکل کا اور ٹرین کا تو سن کر دل کانپ جاتا ہے۔ چند ہفتے پہلے بیٹی اپنے شوہر کے ساتھ دبئی سے آئی ہے۔ اب اس کے واپس جانے کے دن قریب آرہے ہیں اور میں کہہ رہا ہوں کہ نہ جاؤ۔ یہیں رہو اور ضروری ہے تو شوہر کو بھیج دو۔ وہ نہیں مان رہی۔ اکثر میری باتوں کو ٹال دیتی ہے۔ اس کی نافرمانی پر مجھے غصہ بھی آتا ہے۔ **(صابر' لاہور)**

مشورہ: کمزور اعصابی نظام رکھنے والے لوگ حادثات دیکھ کر تو متاثر ہوتے ہی ہیں۔ ان کے بارے میں سن کر بھی پریشان ہوجاتے ہیں۔ آپ اس حقیقت کو تسلیم کریں کہ حادثہ اچانک ہوتا ہے۔ پہلے سے کسی کو کچھ پتہ نہیں ہوتا لیکن آمدورفت کا سلسلہ تو چلتا ہی رہتا ہے۔ حادثات کے بعد فوری طور پر متعلقہ حکام حفاظتی اقدامات پر زور دیتے ہیں اور لوگ معمول کے مطابق سفر کرتے رہتے ہیں۔ بھلا یہ کیسے ممکن ہے کہ آپ کی بیٹی واپس نہ جائے اور صرف اس کا شوہر چلا جائے۔ شادی کے بعد بیٹی پر والدین کا اتنا اختیار نہیں رہتا جتنا کہ شوہر کا ہوتا ہے۔ آپ ہنسی خوشی بیٹی اور داماد کو واپس جانے کی اجازت دے دیجئے۔

رویئے میں بے رحمی

مجھے بی ایس سی کیے ہوئے تین سال ہوگئے۔ اب تک جاب نہیں کرسکا' میرے چچا بہت اچھے عہدے پر کام کرتے ہیں۔ ان سے کہتا ہوں کہ کہیں جاب دلوادیں تو کہتے ہیں کہ میں کسی کی سفارش نہیں کرتا۔ مجھے ان کی بات سے بہت شرمندگی ہوئی اور خود پر غصہ آیا۔ پھر میں نے سوچا کہ کبھی مجھے ملازمت مل جائے گی تو میں بھی کسی کی سفارش نہیں کروں گا۔ وقت کے ساتھ میرے رویئے میں بے رحمی اور غصہ پیدا ہورہا ہے۔ میں چاہتا ہوں میری شخصیت پسندیدہ ہو اور مجھے لوگ پسند کریں۔ **(سلیم احمد' گجرات)**

مشورہ: جائز مدد کرنے میں جس سے کسی کی حق تلفی نہ ہوتی ہو اور ایک تعلیم یافتہ نوجوان کو روزگار مل جائے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ کسی حقدار کو محروم کرکے یا کسی کو بیروزگار کرکے کسی نااہل شخص کو اس کی جگہ پر تعلقات سے فائدہ حاصل کرتے ہوئے لے آنا غلط ہے۔ آپ اپنی جاب کیلئے کوششیں جاری رکھیں اور جب تک کہیں کام نہیں مل رہا' تعلیم حاصل کرتے رہیں۔ جب آپ کو اچھا کام مل جائے تو لوگوں کی جائز مدد کرتے رہیں۔ رہنمائی کردینی سفارش نہیں ہوتی۔ شخصیت میں بہتری لانے کیلئے لوگوں کے ساتھ اخلاق سے پیش آئیں۔ اگر کسی نے آپ کا دل دکھایا ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ بھی لوگوں کے ساتھ ہمدردی اور خلوص نہ رکھیں۔ اپنے مزاج میں بہتر تبدیلی چاہتے ہیں تو جس حد تک ہوسکے لوگوں کے کام آئیں۔

محمد فاران ارشد بھٹی، مظفر گڑھ

آیت کریمہ سے پتھر دل کو موم بنائیے

ایک ڈاکو نے ان کے زیوروں کی طرف ہاتھ بڑھایا اور انہیں چوڑیاں وغیرہ اتارنے کا حکم دیا لیکن ایک ڈاکو جو یقیناً ان کا سرغنہ تھا جھٹ بولا: نہیں نہیں۔۔۔!!! یہ عورتیں ہماری بہنیں ہیں ان کے زیوروں کو ہاتھ نہیں لگانا۔۔۔ یہ سب آیت کریمہ کا اثر تھا

تقریباً تین سال پہلے کی بات ہے ہمارے شہر میں ایک کپڑے کے بیوپاری کے گھر آدھی رات کو تین ڈاکو داخل ہوئے وہ سب سے پہلے ان کی چھت پر پہنچے وہاں ان کی بہو اور بیٹا سوئے تھے ان کو ساتھ لیکر کنپٹی پہ پسٹل رکھ کر نیچے آئے سب گھر والے گہری نیند سوئے ہوئے تھے انہیں بیدار کیا وہ سب ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھے ڈاکوؤں نے انہیں ایک کمرے میں بھیج دیا اور ان سے الماریوں کی چابیاں مانگی۔ انہوں نے خاموشی سے چابیاں ان کے حوالے کردیں' عورتوں کا تو ڈر سے برا حال تھا لیکن اس گھر کے سربراہ چپکے چپکے آیت کریمہ کا ورد کرنے لگے کیونکہ انہوں نے سوچا اس مصیبت کے وقت صرف اللہ کریم ہی بچا سکتا ہے۔ جوں جوں وہ آیت کریمہ پڑھتے چلے گئے ڈاکوؤں کے رویہ میں نرمی آتی چلی گئی۔ انہوں نے فریج سے پانی نکالا خود بھی پیا اور گھر کے سربراہ حمید کو بھی پینے کیلئے دیا اور نہایت ادب سے کہا چاچا جی لگتا ہے آپ کی طبیعت خراب ہے۔ لیں آپ بھی پانی پی لیں' گھر کی سب جگہوں کی تلاشی لیکر نقد رقم اور تھوڑا بہت زیور وغیرہ ڈاکوؤں نے اپنے قبضے میں کرلیا۔ حمید صاحب کی بیگم بہو' بیٹیوں نے زیور پہنے ہوئے تھے انگوٹھیاں' لاکٹ چوڑیاں اور بالیاں وغیرہ۔۔۔ ایک ڈاکو نے ان کے زیوروں کی طرف ہاتھ بڑھایا اور انہیں چوڑیاں وغیرہ اتارنے کا حکم دیا لیکن ایک ڈاکو جو یقیناً ان کا سرغنہ تھا جھٹ بولا: نہیں! نہیں۔۔۔!!! یہ عورتیں ہماری بہنیں ہیں ان کے زیوروں کو ہاتھ نہیں لگانا۔۔۔ (یہ سب آیت کریمہ کا اثر تھا ورنہ ڈاکو زیور کب چھوڑتے ہیں۔) حالانکہ اگر ڈاکو زیور مانگتے تو انہوں نے اتار کر دے دینا تھا۔ اچھا خاصا سونا تھا لیکن ڈاکوؤں نے چھوڑ دیا۔ ڈاکوؤں کا رویہ اتنا اچھا ہوگیا کہ لڑکیوں نے کہا بھائی سب کچھ تو سمیٹ چکے ہو اب خدا کیلئے چلے جاؤ؟ کیوں ہمارے سر پر مسلط ہو۔ ڈاکو نہایت تہذیب سے بولے باجی اس وقت ہم باہر نکلے تو پولیس کے ہتھے چڑھ جائیں گے۔ تھوڑا وقت گزر جائے دن کے آثار ہونے لگیں تو پھر ہم چلے جائیں گے یہ کہہ کر ایک طرف خاموشی سے بیٹھ گئے صبح صادق سے تھوڑا پہلے گھر سے نکلنے لگے تو کہا چاچا جی ہم جا رہے ہیں آپ آدھ گھنٹہ بعد بے شک پولیس کو فون کرلیں ہم جہاں بھی جاتے ہیں گھر والوں کو باندھ کر کمرے میں بند کردیتے ہیں لیکن آپ کیساتھ ہم ایسا نہیں کررہے اچھا خدا حافظ! پھر ڈاکو چلے گئے۔ حمید صاحب اٹھے تہجد کا وقت ہوچکا تھا انہوں نے وضو کیا پہلے دو رکعت نفل شکرانے کے پڑھے اور اپنی بچیوں کو بھی کہا بیٹے آپ سب شکرانے کے نفل پڑھو اللہ تعالیٰ نے عزت بچائی' ورنہ یہ ڈاکو تو درندے ہوتے ہیں مال و دولت کے ساتھ ساتھ عزتوں کا نقصان بھی کرجاتے ہیں۔ صبح حمید صاحب نے پولیس میں رپورٹ درج کروادی جو بھی اس ڈاکے کی روداد سنتا حیران رہ جاتا کہ کیسا معجزہ ہوا ہے ڈاکو اتنا سونا چھوڑ گئے ورنہ یہ درندے تو خواتین کے کان بھی ساتھ نوچ لے جاتے ہیں۔ حمید صاحب کا نقصان بھی اتنا زیادہ نہ ہوا کیونکہ رقم زیادہ تر وہ بینک میں رکھتے ہیں اور بھاری زیور بھی سیف میں رکھواتے ہیں۔ صرف ستراسی ہزار کا نقصان ہوا۔ حمید صاحب کو خوشی تھی میری بچیوں کی طرف ڈاکوؤں نے نگاہ اٹھا کر بھی نہیں دیکھا۔ ورنہ زیور اتارتے وقت یقیناً وہ ہاتھ وغیرہ پکڑ سکتے تھے۔ یہ خدا کی رحمت صرف اور صرف آیت کریمہ کی برکت کی وجہ سے ہوئی۔

درس نے لیکچرار بنادیا

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں نے کئی بار پہلے خط لکھے لیکن میں پوسٹ نہ کرسکی۔ میں ان دنوں بڑی تکلیف دہ حالات سے گزر رہی تھی۔ میں لیکچرار بن رہی تھی اور مجھے بہت وساوس آتے تھے۔ مجھ سے پڑھا نہیں جارہا تھا۔ ان وساوس کی وجہ سے میں بیمار ہوگئی ایسے وساوس جیسے اللہ تمہیں فیل کردیں گے جب فیل ہی ہونا ہے تو پڑھنے کا فائدہ۔۔۔؟؟؟ اب تمہیں کوئی نہیں بچا سکتا۔ حتیٰ کہ مجھے اپنے آپ سے بھی ڈر لگنا شروع ہوگیا۔ مگر پھر میں نے اپنے آپ کو مضبوط کیا' آپ کے درس لگاتار سنے' درس سننے سے مجھ میں بہت تبدیلی آئی۔ آپ کے درس سننے کی برکت سے اتنے وساوس ہونے کے باوجود بیمار رہنے کے باوجود امتحان میں اتنے اچھے نمبرز آئے کہ میں خود حیران و پریشان ہوگئی۔ حتیٰ کہ رزلٹ کارڈ دیکھ کر میں تو جیسے خوشی سے سکتے میں ہی آگئی۔ الحمدللہ اب وساوس بھی بہت کم آتے ہیں اور میں پرسکون رہتی ہوں۔ (ح، ع۔ راولپنڈی)

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 91

بحیثیت مسلمان ہم جس باخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں انکا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت فضیل بن عیاض رحمۃ اللہ علیہ شروع میں ڈاکو تھے اور راہزنی کیا کرتے تھے۔ آنے والے قافلوں کو لوٹنا آپ کا عام معمول تھا۔ عشق الٰہی نے قلب میں آگ لگائی' غرباء نوازی نے کشش پیدا کی' شب کے وقت ایک قافلہ ادھر سے گزرا ایک شخص اونٹ کی پشت پر بیٹھا قرآن پاک پڑھتا جارہا تھا کہ یہ آیت تلاوت فرمائی اَلَمْ یَاْنِ لِلَّذِیْنَ اٰمَنُوْٓا اَنْ تَخْشَعَ قُلُوْبُهُمْ لِذِكْرِ اللّٰهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ (الحدید 16) یعنی کیا ابھی وہ وقت نہیں آیا کہ ایمانداروں کے قلوب اللہ کے ذکر سے لرزنے لگیں' یہ آیت سننی تھی کہ ایک بجلی سی آپ کے دل میں کوندگئی اور جگر میں پیوست ہوگئی' ایک چنگاری تھی جس نے جی و جاں میں آگ لگادی' آپ بے ساختہ یہ کہنے لگے آگیا آگیا اور اپنی تمام گزشتہ زندگی سے تائب ہوگئے پھر آپ کو یہ فکر ہوئی کہ کتنے ہی لوگوں کا میں نے مال لوٹا ہے ان میں مسلمان بھی ہیں اور غیر مسلم بھی' یہودی بھی ہیں اور عیسائی بھی۔ نجانے کتنے مذاہب کے لوگ ہیں جو میری راہزنی کا شکار بنے۔ آپ نے ایک ایک شخص کے بارے میں معلوم کیا' چاہے وہ عیسائی تھا' یہودی تھا' بدھ مت تھا' مجوسی تھا یا کسی بھی مذہب و فرقے کا تھا۔ آپ ایک ایک شخص کے پاس جاکر یا تو اس کی لوٹی ہوئی رقم واپس لوٹاتے یا اُس سے معاف کرواتے۔ انہی لوگوں میں ایک یہودی جو نہایت سخت دل تھا وہ کسی بھی طرح اپنی رقم معاف کرنے پر راضی نہ ہوا پہلے تو اس نے ایک بڑے ٹیلے کو اٹھا کر پھینک دینے کی شرط لگائی جو ایک ہوائے غیبی سے راتوں رات فنا ہوگیا' لیکن اُس کے بعد بھی اس نے آپ کو معاف نہ کیا' آپ اس کی منت سماجت کرنے لگے اور راتوں رات آپ کو یہ فکر کھانے لگی کہ کس طرح میں اس یہودی سے اپنے حق کو معاف کرواؤں۔ پھر اُس نے کہا میرے سرہانے کی طرف زمین میں روپیوں کی تھیلی (باقی صفحہ نمبر 22 پر)

شیخ چلی کا سکول میں پہلا دن

رضوان قاسم‘ گوجرانوالہ

کلاس کے سارے بچوں میں ان کا قد لمبا تھا سب کو یہی اچنبھا تھا کہ قد تو بڑا ہے مگر عقل پر پتھر پڑا ہے۔ عقل ان کی کند تھی‘ سمجھ کی کھڑکی بند تھی۔ صلواتیں سمجھے جاتے تھے۔ بدھو گنے جاتے تھے

شیخ چلی کے والدین نے شیخ چلی کو سکول میں داخل کروادیا۔ پڑھنے لکھنے والوں میں شامل کردیا۔ ایک پرائمری سکول میں ننھے منے شیخ چلی کا داخلہ ہوگیا۔ پڑھنے لکھنے کا معاملہ ہوگیا۔ ہاتھ میں ایک بستہ آگیا‘ سامنے سکول کا راستہ آگیا۔ صبح سویرے جلدی اٹھنا لازمی ہوگیا۔ ایک بچہ سلیقے کا آدمی ہوگیا۔

ماں باپ نے اپنی اس چہیتی اولاد کو اس دولت شادونا شاد کو اس لیے سکول میں بھیجا کہ پڑھ لکھ کر انسان بنے‘ علم کے پھولوں سے تعلیم کا گلدان بنے۔ ماں باپ کو اس بات کا رنج تھا کہ شیخ چلی کا نام سب سے آخر میں درج تھا۔ اسی لیے کلاس میں پیچھے کی پہلی صف میں تشریف رکھتے تھے‘ نہ دوست رکھتے تھے نہ حریف رکھتے تھے۔ اپنی ہی ذات کے میدان میں گھومتے تھے۔ بھاگتے کم تھے‘ بیٹھے بیٹھے اونگھتے تھے۔ ٹیچر کیا پڑھا رہے ہیں‘ کس مضمون کی پتنگ اڑا رہے ہیں‘ انہیں کچھ خبر نہیں تھی کیونکہ ان کی نظر ادھر نہیں تھی۔ کتاب کا ہر ورق ہاتھ سے نکل نکل جاتا تھا اور ہر سبق دماغ سے پھسل پھسل جاتا تھا۔

ٹیچر نے کئی بار ڈانٹا‘ پھول سے گالوں پر مارا چانٹا مگر شیخ چلی نہ جانے کس مٹی کے پتلے تھے مار کا کوئی اثر نہیں تھا حالانکہ دبلے پتلے تھے۔

کلاس کے سارے بچوں میں ان کا قد لمبا تھا سب کو یہی اچنبھا تھا کہ قد تو بڑا ہے مگر عقل پر پتھر پڑا ہے۔ عقل ان کی کند تھی‘ سمجھ کی کھڑکی بند تھی۔ صلواتیں سمجھے جاتے تھے۔ بدھو گنے جاتے تھے۔ امتحان تو نقل پر منحصر تھا۔ حساب میں تو نمبر صفر تھا۔ یہ جو اردو کی پہلی کتاب تھی ان کیلئے عذاب تھی۔ الف کے زیر و زبر اور پیش سے پریشان ہوجاتے تھے۔ ب اور پ اور ش کے نقطوں سے حیران ہوجاتے تھے۔ ج اور چ نے جی کا چین اڑا دیا تھا۔ ح اور خ کی حالت خراب کردی تھی اور بے حساب کردی تھی۔ حروف د سے ان کی دال گل نہیں رہی تھی۔ بلائل نہیں رہی تھی۔ حرف ذ نے ذلت میں ڈال دیا تھا۔ عزت کا بھرتہ نکال دیا تھا۔ حرف ط نے انہیں طوطا بنادیا تھا‘ اس لیے رٹنے کی عادت پڑگئی تھی۔ عقل کی بستی اجڑ گئی تھی۔ حرف ظ نے ان کی ظرافت کی رگ کو پھڑ پھڑانا سکھا دیا تھا۔

خود رونا اور دوسروں کو ہنسانا بتادیا تھا۔ ان کی وجہ سے دانتوں کی نمائش ہورہی تھی۔ ان کے حلیے کو دیکھ کر خواہ مخواہ ہنسنے کی خواہش ہورہی تھی۔ ان کا حلیہ ماشاء اللہ لاجواب تھا۔ نہ آفتاب تھا نہ ماہتاب تھا وہ تو مٹی کا ایک کھلونا تھے کارٹون تھے‘ ایک نمونہ تھے۔ حرف ر اور ز کو دیکھ کر روتے تھے‘ زاروقطار روتے تھے۔ اشکوں سے منہ دھوتے تھے۔ اس لیے صبح گھر سے منہ دھونے بغیر آتے تھے۔ آنسوؤں سے غسل فرماتے تھے۔ حرف ع اور غ سے علم غلم کا ورد چالو ہوجاتا تھا۔ ایک حرف آم تو دوسرا حرف آلو ہوجاتا تھا۔ ع اور غ پڑھ کر وہ کسی نہ کسی طرح غٹا غافل ہوجانا چاہتے تھے۔ عجیب و غریب کمال دکھانا چاہتے تھے حرف ف کو دیکھ کر فوراً فقیر کی یاد کرنے لگتے تھے اور حرف ق سے انہیں قوالی یاد آجاتی تھی جو وہ جمعرات کو کسی پیر بزرگ کے مزار پر اپنے بڑے شیخ چلی یعنی والد صاحب کے ساتھ جاکر سنا کرتے تھے۔ دوسروں کی دیکھا دیکھی سر کو دھنا کرتے تھے۔

حرف ل اور م کو پڑھ کر کیسی سی کرنے لگتے تھے جیسے کہ انہوں نے وہ حروف نہیں بلکہ لال مرچ منہ میں دبا لیے ہوں۔ زور سے چبا لیے ہوں۔ حرف ل سے ماں کا لاڈ اور حرف م سے ممتا یاد آجاتی تھی اور طبیعت فوراً گھر جانے کو للچاتی تھی مگر حرف ل اور م کے ساتھ لکڑی کی مار بھی یاد آتی تھی جس سے طبیعت گھبراتی تھی۔ اس لیے چپ ہوجاتے تھے۔

حرف ن کو دیکھ کر نہ جانے کیوں ناک کھجانے لگ جاتے تھے۔ گویا جماعت سے نو دو گیارہ ہوجانے کی ترکیب کا نقشہ بناتے تھے۔ حرف ن سے ندی کا کنارا یاد آتا تھا جہاں جاکر وہ نہانا چاہتے تھے۔ جسم کی گندگی کو لہروں میں بہانا چاہتے تھے۔ سکول سے رفوچکر ہونا چاہتے تھے۔ پڑھائی لکھائی سے ہاتھ دھونا چاہتے تھے۔

حروف و کو دیکھ کر دل سے یہ وعدہ کررہے تھے کہ کتاب کا ہر ایک ورق پھاڑ کر یہاں سے ایک دن ایسے بھاگوں گا کہ زندگی بھر سکول کا فوٹو تک نہیں دیکھوں گا۔

حرف ی نے مجھے یہ بات یقین کے ساتھ بتائی ہے کہ جو دل سوچے اس پر عمل کرنے سے ہی نجات ملتی ہے۔ ورنہ قسمت ہاتھ ملتی ہے۔ غرض کہ پہلی کتاب کے حرف الف سے ی تک کہ سارے حرفوں نے شیخ چلی کو اس قدر معلومات دی تھیں کہ وہ امتحان میں سر کھپانے اور کاغذ پر قلم چلانے کی ساری باتوں کو وقت اور طاقت گنوانے کا ذریعہ سمجھنے لگتے تھے۔

شیخ چلی پہلی کلاس میں غضب بن کر آئے تھے۔ ہم جماعت ساتھیوں کی خاطر تفریح کا سبب بن کر آئے تھے۔ ان کی پرلطف باتیں ان کی احمقانہ عادتیں دلچسپی سے خالی نہیں تھیں۔ ان کی معمولی نزاکتیں‘ ان کی چاؤ حرکتیں ہنسی کا سامان تھیں۔ ان کی حرکتیں قہقہوں کی جان تھیں۔ اردو کا جو قاعدہ تھا ان کیلئے بے قاعدہ تھا۔ نظم یاد تھی نہ نثر یاد تھا۔ اگر یاد تھا تو گھر یاد تھا۔ جہاں ان کی ماں انہیں پیار سے کہتی تھیں گڈو اور کھانے کو دیتی تھیں لڈو۔۔۔ مگر یہاں کلاس میں جناب جی کے ڈنڈے مل رہے تھے۔ سوال ان کیلئے مرغی بن گئی تھی۔ اس لیے جواب دینے پر پرچے میں انڈے مل رہے تھے۔

آمد رمضان کا تحفہ

رمضان میں بھوک پیاس ختم کرنے کیلئے بادام مقشر‘ گوند کتیرہ ہموزن لعاب اسپغول میں گولیاں بنائیں۔ دو گولی سحری کے وقت اور دو افطاری کے بعد۔

گرمیوں کے شربت جگر ٹھار

زرشک دس تولہ‘ بنفشہ دو تولہ‘ گل بنفشہ‘ پودینہ دو تولہ‘ منقی دس تولہ‘ الائچی خورد دو تولہ‘ آلو بخارہ دس تولہ‘ املی دس تولہ‘ صندل سفید ایک تولہ‘ سرکہ انگوری چالیس تولہ‘ چینی تین کلو۔ سرکہ انگوری کے علاوہ سب چیزیں رات کو گرم پانی میں بھگودیں۔ صبح کو ابال کر چھان لیں‘ چینی اور سرکہ انگوری ڈال کر شربت تیار کریں۔ ایک گلاس پانی میں تین چمچ شربت ڈال کر صبح و شام استعمال کریں۔ دعاؤں میں یاد رکھیں۔

کایا پلٹ نسخہ: ہر مرض کی دوا: زیرہ سیاہ ایک پاؤ‘ مرچ سیاہ ایک پاؤ‘ سونف ایک پاؤ‘ سناکی ایک پاؤ‘ شکر سرخ ایک پاؤ‘ سفوف بنا کر چھوٹا چمچ غذا کے بعد استعمال کریں۔
نوٹ: سناکی کو اچھی طرح صاف کریں ڈنڈی نکال لیں۔
دل کے مریض‘ خاص کمزوری کے مریضوں کیلئے ایک پاؤ بادام لے کر کوٹ کر تیل نکالنے کیلئے پیڑا بنا کر درمیان میں مرجان ایک تولہ رکھ دیں۔ 20 کلو اوپلے کی آگ دیں‘ نکال کر سفوف بنا کر ایک رتی مکھن میں ڈال کر استعمال کریں۔ (عبدالرحمٰن غازی ظاہری)

محمد اشرف مرزا

صحت مند دل' صحت مند ٹانگوں میں۔۔۔!

چلنا آپ کے جسم کے علاوہ آپ کے ذہن پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ انتشار اور دباؤ سے چھٹکارا حاصل کرنے کا بہترین طریقہ پیدل چلنا ہے۔ واکنگ آپ کو خوش و خرم رکھتی اور ذہن کو پریشان کن خیالات سے پاک کرتی ہے۔

اطباء کا قول ہے کہ جو شخص روزانہ دو میل پیدل چلے ہم اسے اچھی صحت کی گارنٹی دے سکتے ہیں۔ سائنس نے بھی ثابت کر دیا ہے کہ پیدل چلنا صحت کیلئے نہایت مفید ورزش ہے۔ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جنہیں اس بات کی سمجھ آچکی ہے تاہم جو نہیں سمجھ پائے وہ بھی ایک مرحلے پر ضرور سمجھ جاتے ہیں انہیں درحقیقت اس وقت سمجھ آتی ہے جب بلڈ پریشر' شوگر یا دل کا دورہ پڑنے پر مستند معالج انہیں پیدل چلنے کا مشورہ دیتے ہیں تب اس بات کا احساس بخوبی اجاگر ہوتا ہے کہ "پرہیز علاج سے بہتر ہے"۔

کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ میرا دایاں اور بایاں پاؤں ہی میرا معالج ہے۔ ایک شیر خوار بچہ جب تک چلنے کے قابل نہیں ہوتا وہ بیماریوں کی زد میں رہتا ہے۔ انسانی زندگی کا یہ مرحلہ صحت کے اعتبار سے نازک ہوتا ہے۔ سمجھ دار والدین کوشش کرتے ہیں کہ ان کے بچے جلدی چلنا پھرنا شروع کردیں۔ چنانچہ وہ ان کی مدد کیلئے واکر استعمال کرتے ہیں بچہ جتنا جلدی چلنا پھرنا شروع کرتا ہے اتنا ہی یہ عمل اس کی صحت کی حفاظت کیلئے مفید ہوتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ بڑے ہوکر لوگ چلنے پھرنے سے اجتناب شروع کردیتے ہیں۔ اس کی وجہ مصروفیت یا سستی ہوسکتی ہے۔ حالانکہ دن میں ایک گھنٹہ واک کیلئے وقت کرنا چنداں مشکل نہیں۔

پرندوں کا کام اڑنا ہے' اڑنے سے وہ صحت مند رہتے ہیں جن پرندوں کو پنجروں میں ڈال دیا جاتا ہے ان کی زندگی کم ہوجاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ اڑنے سے قاصر رہتے ہیں۔ اگر گاڑی کو ایک ماہ کیلئے کھڑا کردیا جائے اور پھر سٹارٹ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ اس عرصہ میں اس میں کئی نقائص پیدا ہوچکے ہیں اگر کچھ اور نہ بھی ہو تو بیٹری ضرور ڈسچارج ہوچکی ہوتی ہے یعنی چلتی کا نام گاڑی ہے۔

وہ گائے' بھینس جو چراگاہوں میں چرتی ہے' زیادہ دودھ دیتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ چلتی پھرتی رہتی ہے جس کے باعث وہ صحت مند رہتی ہے فوجیوں کو سب سے پہلے چلنا سکھایا جاتا ہے۔ اس ٹریننگ میں بینڈ سے کام لیا جاتا ہے تاکہ چلنے کے عمل ردھم پیدا ہوجائے چلنے کا عمل جسے ڈرل کہتے ہیں جہاں ڈسپلن سکھاتا ہے وہاں اچھی صحت کا ضامن بھی ہے۔ بری (پیدل) فوج کے ایک صحت مند فوجی کو دن میں بیس میل چلنے کے قابل ہونا چاہیے۔ اس فوج کے سپاہی زیادہ چاق و چوبند اسی لیے ہوتے ہیں کہ وہ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ پیدل چلتے ہیں فوج میں گھوڑوں خچروں اور کتوں کو بھی واک کرائی جاتی ہے۔

جب آدمی پیدل ہوتا ہے تو بستر پر لیٹ جاتا ہے جونہی وہ صحت مند ہونا شروع ہوتا ہے وہ اٹھ کر چلنا پھرنا شروع کردیتا ہے۔ جدید طرز زندگی میں لوگ بہت کم چلتے ہیں اگر موجودہ دور کے انسان کے معمولات پر غور کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ اس کا چلنا پھرنا صبح بستر سے باتھ روم اور تیار ہوکر گیراج تک اور گاڑی سے اتر آفس تک اور پھر اسی طرح واپسی پر یعنی وہ دن میں زیادہ سے زیادہ سو گز پیدل چلتا ہے یہ تو ایک بیمار آدمی کا طرز عمل ہے۔

چلنا آپ کے جسم کے علاوہ آپ کے ذہن پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ انتشار اور دباؤ سے چھٹکارا حاصل کرنے کا بہترین طریقہ پیدل چلنا ہے۔ واکنگ آپ کو خوش و خرم رکھتی اور ذہن کو پریشان کن خیالات سے پاک کرتی ہے۔ صحت مند جسم اور ذہن ایک دوسرے کیلئے لازم و ملزوم ہیں۔

پیدل چلنا سب سے سستی ورزش ہے جس کیلئے صرف جوتوں کے ایک اچھے جوڑے کی ضرورت ہے آج ہی خریدیئے اور چلنا شروع کردیجئے اور اطباء کا ایک قول یاد دلاتا جاؤں۔ "آپ کا دل آپ کی ٹانگوں میں ہوتا ہے" دل کو صحت مند رکھنے کیلئے پیدل چلنے کی طرف یہ ایک واضح اشارہ ہے۔

اچھی صحت کیلئے سخت محنت والی ورزش ہی ضروری نہیں۔ حال ہی میں دو امریکی اداروں نے دو ایسے تحقیقی جائزے تیار کیے ہیں جن سے واضح طور پر یہ نتیجہ نکالا گیا ہے کہ جو لوگ روزانہ کچھ دیر تک چہل قدمی (واکنگ) کرتے ہیں یا درمیانی محنت والی ورزش کرتے ہیں ان کی عمر ایسے لوگوں سے زیادہ لمبی ہوتی ہے جو عام طور سے بیٹھے ہی رہتے ہیں' ہلتے جلتے کم ہیں' اور محنت و ورزش سے جی چراتے ہیں۔ ریسرچ کے مطابق روزانہ دو میل ٹہلنے والے بڑی عمر کے افراد کو ایسے لوگوں کو بہ نسبت ہارٹ اٹیک کا خطرہ آدھا رہ جاتا ہے جو دن میں ایک میل بھی نہیں ٹہلتے۔ جدید ریسرچ کے مطابق وہ لوگ سب سے کم چہل قدمی کرنے والے تھے ان کیلئے سرطان کا خطرہ ایسے لوگوں کی بہ نسبت دوگنا سے بھی زیادہ تھا جو سب سے زیادہ چہل قدمی کرتے رہے تھے۔ معلوم ہوا کہ چہل قدمی انسان کو مرض قلب اور فالج سے محفوظ رکھتی ہے لیکن بعض حلقوں میں اس جائزے کے اعداد و شمار کو قابل اعتنا نہیں سمجھا اور کہا کہ یہ اعداد و شمار اتفاق پر محمول ہوسکتے ہیں تاہم اس سے قبل ایک جائزہ تیار ہوا تھا کہ جس میں ورزش اور قلب کی بیماری کے انسداد میں باہمی تعلق کے واضح شواہد مل چکے ہیں۔ اس تحقیق سے نتیجہ یہ نکالا گیا کہ جو عورتیں ہفتے میں کم از کم تین گھنٹہ تیز (تین سے چار میل فی گھنٹہ) چہل قدمی کرتی ہیں ان کیلئے ان عورتوں کی بہ نسبت مرض قلب اور فالج کا خطرہ 54 فیصد کم ہوجاتا ہے جو عام طور پر بیٹھی رہتی ہیں۔ جو لوگ سہل پسند زندگی گزارتے ہیں یعنی ہلتے جلتے کم ہیں' دفتر اور گھر میں زیادہ وقت بیٹھ کر ہی گزار دیتے ہیں وہ غالباً یہ سمجھ رہے ہیں کہ ورزش کی کوئی اہمیت ہی نہیں۔ ان لوگوں کیلئے ایک اور حالیہ جائزے کی تفصیل پیش کی جارہی ہے جو فروری 1998ء میں شائع ہوا ہے۔ یہ جائزہ فن لینڈ کی یونیورسٹی میں کیا گیا اور اس کا نتیجہ یہ اخذ کیا گیا کہ باقاعدہ ورزش سے لوگوں کی زندگی بڑھ جاتی ہے خواہ ان کا نسلی یا موروثی پس منظر کچھ ہی کیوں نہ ہو۔

اس بات کے شواہد بھی ملے ہیں کہ جو لوگ نسبتاً زیادہ محنت والی ورزش کرتے ہیں مثلاً ہفتے میں کئی بار جوگنگ یا پیراکی کرتے ہیں یا پھر ٹینس کھیلتے ہیں ان کی عمر سب سے زیادہ ہوتی ہے لیکن جو لوگ تندرست رہنے کیلئے صرف چہل قدمی پر اکتفا کرتے ہیں وہ بھی کسی سے پیچھے نہیں رہتے۔

ان جائزوں کا جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے مجموعی طور پر جو نتیجہ اخذ کیا گیا ہے اس کا خلاصہ یہ ہے کہ جو لوگ روزانہ ذرا لمبی چہل قدمی کرتے ہیں وہ اپنے دور کے ان لوگوں کی بہ نسبت لمبی زندگی گزارتے ہیں جو ورزش نہیں کرتے' چلنے پھرنے سے کتراتے ہیں اور لیٹے بیٹھے ہی دن گزار دیتے ہیں۔

رمضان المبارک کیلئے تحریریں

جون 2014ء کا شمارہ رمضان المبارک کے حوالے سے خاص تحریروں سے مزین ہوگا۔ ابھی سے اپنی تحریریں فوراً ارسال کریں تاکہ بروقت شامل اشاعت ہوسکیں اور آپ کا بھی اس کار خیر میں بھرپور حصہ ہوسکے۔ (ادارہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج — طبی مشورے

☆پیٹ میں زخم☆ڈیپریشن اور پھر آپریشن☆منہ پر سوجن اور دانے☆پیچیدہ بیماریاں

توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں اور اس پر مکمل پتہ واضح ہو۔ جوابی لفافہ نہ ڈالنے کی صورت میں جواب ارسال نہیں کیا جائیگا۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں سٹیپلر زپن استعمال نہ کریں۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔ مضمون مختصر لکھیں تاکہ جواب دینے میں آسانی ہو۔

پیٹ میں زخم

میری عمر 42 سال ہے' چار بیٹیاں ایک بیٹا ہے' دو سال پہلے بائیں جانب لقوہ ہوا تھا' پھر ایک سال بعد ہرنیا کا آپریشن ہوا۔ اس کے کچھ ہی عرصے بعد بادی بواسیر اور چھوٹی آنت میں زخم ہوگئے۔ پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے جس کیلئے حب مقل کھا رہی ہوں۔ کبھی فائدہ ہوتا ہے کبھی نہیں۔ مجھے بچپن سے ریشے کی شکایت ہے۔ لقوے کے بعد میرا وزن بہت کم ہوگیا ہے۔ دو سال گزرنے کے بعد تک منہ ٹیڑھا ہے۔ میری کمر کے بائیں جانب بھی ہر وقت درد رہتا ہے پھر ران اور پاؤں کے تلے میں درد شروع ہوجاتا ہے۔ جوڑوں کا درد ہے' یہ چھ ماہ سے ہے۔ بادی چیزیں کھانے سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ قبض رہتا ہے' میرے والدین دنیا میں نہیں' شوہر مزدور آدمی ہے' اگر فالج ہوگیا تو مجھے کون سنبھالے گا' دوائی اور پرہیز بھی بتادیں۔ **(تابندہ' کوہاٹ)**

مشورہ: پیٹ میں کہیں بھی زخم ہو تو مرچ سے پرہیز ضروری ہے' خاص طور پر معدہ اور آنتوں کے زخم میں مرچ نہیں کھانی چاہئے۔ البتہ ان حالات میں آپ چائے سے روٹی کھا سکتی ہیں۔ پانچوں دالیں ملا کر پتلے شوربے کی طرح پکا کر اس سے روٹی کھا سکتی ہیں۔ صرف لونگ پیس کر رکھیں۔ غذا کے بعد ایک دو چٹکی چائے یا پانی سے کھائیں۔ سردی اور سرد چیزوں سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 13 استعمال کریں۔

ڈیپریشن اور پھر آپریشن

میری عمر 31 سال ہے' میرے دو بچے ہیں جو نارمل ہیں۔ آج سے پانچ ماہ قبل دل تیزی سے دھڑکنا شروع ہوگیا اور سر کے اوپر غبار چھانے لگا' گھبراہٹ طاری ہوگئی۔ ڈاکٹر نے دل کی دھڑکن تیز ہوجانے کی وجہ یہ بتائی کہ ڈیپریشن ہے۔ کبھی کوئی مسئلہ نہیں ہوا۔ بس پچھلے سال ناسلو کا آپریشن ہوا تھا۔ آپریشن خراب ہوگیا اور کافی تکلیف اٹھانی پڑی۔ آج کل میری طبیعت بہت بے چین رہتی ہے۔ دل کی دھڑکن بے ترتیب رہتی ہے۔ بی پی نارمل رہتا ہے۔ کبھی کبھی گلے میں کوئی چیز اٹکی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ کبھی سینے میں چبھن ہوتی ہے۔ سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ پرسکون رہنے کی کوشش کرتی ہوں۔ اللہ کا شکر ہے کوئی گھریلو مسئلہ بھی نہیں ہے۔ والدین' شوہر' سسرال والے سب خیال رکھتے ہیں۔ **(ط' لاہور)**

مشورہ: غالباً یہ اختناق الرحم ہے۔ یہ بیماری عام طور پر کنواری بچیوں میں پائی جاتی ہے۔ جو شادی ہونے پر خود بخود جاتی رہتی ہے۔ شادی شدہ خواتین میں یہ بیماری کم ہی ہوتی ہے۔ خاص طور پر بچوں والی خواتین میں نہیں پائی جاتی۔ اس مرض کا اصولی علاج ضروری ہے جو اچھے اور تجربہ کار طبیب کا کام ہے۔ بہرکیف آپ غذا کے بعد کبد نوشادری ایک گولی دوپہر اور رات کو کھائیں۔ صبح بادام کا حلوہ دیسی گھی خالص میں بنا کر کھائیں۔ توس پر گائے کا تازہ مکھن لگا کر کھائیں۔ دوپہر' رات کو کسی بھی قسم کا کدو' لوکی' شلجم' گاجر' ٹینڈے خالص دیسی گھی میں شوربا بنا کر چمچ سے یا روٹی کیساتھ کھائیں۔ عمدہ میٹھے انگور' پپیتہ' خربوزہ کھا سکتی ہیں۔ غذا نمبر 11 استعمال کریں۔

قے اور شدید بدبو

ہم سیر کیلئے گئے تھے' وہاں رات کو چکن پراٹھا کھایا تھا' رات کو پیٹ میں سخت تکلیف شروع ہوگئی' پرائیویٹ ہسپتال میں دکھایا' انہوں نے فوری علاج کیا' کچھ سکون ہوا مگر قے نہیں رکی' قے میں شدید بدبو ہے۔ **(شکیل' راولپنڈی)**

مشورہ: یہ ایلاؤس معلوم ہوتا ہے۔ جوارش انارین دن میں تین بار آدھی آدھی چمچ کھائیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ جب تک قے نہ رکے غذا نہیں لینی چاہئے۔ کمزوری محسوس کریں تو ڈرپ لگوا سکتے ہیں۔ غذا نمبر 11 استعمال کریں۔

غصے کا علاج

میری عمر 45 سال ہے' شادی شدہ ہوں' تین بچے ہیں۔ اللہ کا دیا ہوا سب کچھ ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ مجھے غصہ بہت جلدی آجاتا ہے۔ پہلے تو اتنا زیادہ نہیں آتا تھا' اب تو بہت آتا ہے۔ خاص طور پر بچوں پر' بیوی بھی ڈرتی رہتی ہے۔ اس غصے کی وجہ سے گھر کا ماحول بھی ویسا نہیں رہا جیسا پہلے تھا۔ کوئی علاج تجویز کریں۔ **(شوکت علی' اوکاڑہ)**

مشورہ: معلوم ہوتا ہے کہ آپ کی مصروفیات بڑھ گئی ہیں آپ آرام کم کرتے ہیں۔ کام کے ساتھ آرام کا بھی خیال رکھیں اور تفریح کا بھی خیال رکھیں۔ غذا کے بعد عرق گلاب سہ آتشہ اصلی دو اونس دوپہر رات کو پئیں۔ تمام تازہ پھل کھائیں مگر پھلوں کے جوس سے پرہیز رکھیں۔ پانچوں وقت نماز جماعت کے ساتھ ادا کریں۔ اگر کولیسٹرول نارمل ہے تو خالص مکھن توس پر لگا کر ناشتے میں لیں۔ کسٹرڈ' فرنی' کھیر' ربڑی' گاجر کا حلوہ' کدو کا حلوہ خالص دیسی گھر میں بنا ہوا بادام کا حلوہ چمچ دو چمچ غذا کے بعد کھائیں مگر صبح و شام واک بھی ضرور کریں۔ ایسا نہ ہو کہ کولیسٹرول زیادہ ہوجائے۔ عمدہ قسم کا دیسی خالص عطر گلاب سونگھیں۔ غذا نمبر 3 استعمال کریں۔

منہ پر سوجن اور دانے

مجھے معدے کا مسئلہ ہے جو تقریباً بچپن سے ہے' بچپن میں جب کوئی مصالحے دار سالن یا کوئی چیز رات کو کھا کر سوجاتی تھی تو الٹی آجاتی اور طبیعت بہت زیادہ خراب ہوجاتی تھی لیکن معدے میں نہ جلن ہے اور نہ کسی وجہ سے ہوتی ہے۔ جوڑوں کا درد تو تقریباً ڈھائی سال سے ہے جس کی دوا ایک حکیم صاحب سے لے رہی ہوں جس سے بہت افاقہ ہے۔ وہ بڑا گوشت اور چاول منع کرتے ہیں۔ سب سے پہلے میرے منہ پر سوجن ہوئی تھی جس کی وجہ یہ تھی کہ ایک دن تقریباً تین بار چائے پی اور رات کو آلو گوشت اور چاول کھالئے جس سے رات کو سونے کے بعد صبح منہ سوج کر سرخ ہوچکا تھا' ڈاکٹر کو دکھایا اور دو دن کی ادویات کھائیں تو یہ مسئلہ ختم ہوگیا پھر کچھ دن کے بعد منہ پر جلن ہوئی اور سرخی مائل ہوگیا' جلد کے ماہر ڈاکٹر کو دکھایا اور دوائی اس سے جلن اور سرخی تو ختم ہوگئی لیکن گردن اور موٹے موٹے دانے نکلے ہوئے تھے اور منہ پر کالے دھبے نمایاں ہوتے چلے گئے۔ منہ پر ایک تہہ سی بنی ہوئی ہے۔ کالے کالے نشانوں کی دوائی

بہت مہنگی تھی اس لیے نہیں لی۔ لیکن میں کیلشیم کی گولیاں ابھی بھی کھاتی ہوں اب میں ایک کریم استعمال کر رہی ہوں مگر کالے نشان نہیں جا رہے۔ جلن اور سرخی بھی بالکل ختم ہو چکی ہے۔ جسم پر اور کہیں کوئی الرجی نہیں۔ **(صدف، ملتان)**

مشورہ: اگر دوائیں اسٹرائنڈز سے پاک ہیں تو جاری رکھیں جہاں اتنا فائدہ ہوا ہے باقی بھی ہو جائے گا علاج تبدیل نہ کریں۔ بعض بیماریوں میں شروع میں جلدی فائدہ محسوس ہوتا ہے مگر بعد میں آہستہ آہستہ محسوس ہوتا ہے۔ آپ کے جسم میں طاقت اور حرارت کم ہے غیر طبعی حدت صفراوی موجود معلوم ہوتی ہے جس کی وجہ سے جسم میں حساسیت پیدا ہوگئی ہے سرد دواؤں اور ٹھنڈی غذاؤں سے حساسیت کم ہو جائے گی مگر ساتھ ضعف زیادہ ہو جائے گا۔ طاقت کی دواؤں اور غذاؤں سے حساسیت زیادہ ہوگی اور دوبارہ جلد خراب ہو جائے گی۔ یہ دو باتیں بنیادی ہیں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

جڑواں گلٹی

میری عمر 50 سال ہے حال ہی میں ماہانہ ایام میں بے قاعدگی شروع ہوئی ہے گزشتہ سال ستمبر کے مہینے میں میری دائیں بریسٹ میں اچانک ایک گلٹی ظاہر ہوئی اس میں کوئی درد نہیں تھا گلٹی سخت ہے البتہ اس میں وقتاً فوقتاً درد کا ایک کرنٹ سا گزرتا ہے پھر فوراً ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس میں درد نہیں ہے۔ میں الٹرا ساؤنڈ کروایا تو معلوم ہوا کہ جڑواں گلٹی ہے لیکن آپریشن سے معلوم ہوگا کہ یہ کس نوعیت کی ہے۔ کوئی علاج تجویز کریں۔ **(ایک بہن، پشاور)**

مشورہ: مزید تاخیر کیے بغیر فوراً کینسر کے کسی بڑے معروف ہسپتال میں جا کر اس کے مخصوص ٹیسٹ کروائیں اور کسی ماہر ڈاکٹر کے مشورے کے بعد اسے فوراً نکلوا دیں۔ اس ضمن میں وقت ضائع کرنا انتہائی خطرناک ہے۔ خاص طور پر میموگرافی اور بائیوپسی ٹیسٹ سے اصل مرض کا پتہ چل سکتا ہے۔

پیچیدہ بیماریاں

میری عمر 22 سال ہے جو بیماریاں مجھے لاحق ہیں ان کا علاج کرانے کے باوجود یہ مزید پیچیدہ ہوگئی ہیں شروع میں سستی پیدا ہوئی اور پھر آہستہ آہستہ بھولنے کی بیماری بھی ہوگئی جو اب بڑھ کر اس حد تک بڑھ چکی ہے کہ کوئی بھی بات یا تحریر یاد نہیں رہتی۔ تقریباً ایک آدھ گھنٹے کے بعد سب کچھ بھول جاتا ہوں۔ اعصاب بھی کافی کمزور ہیں۔ سستی اور غصہ بڑھ گیا ہے۔ بچوں کا شور برداشت نہیں ہوتا۔ عشاء کی نماز کے بعد سو جاتا ہوں۔ لیکن صبح جلدی نہیں اٹھا جاتا۔ پڑھتا ہوں تو دماغ بھاری اور آنکھوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ دو سال پہلے دماغ اور نظر کیلئے بادام سونف اور مصری ملا کر وہ نسخہ ایک ماہ تک استعمال کیا تھا لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ **(اعظم اقبال، پشاور)**

مشورہ: دس دانے بادام اور 31 دانے کشمش کے ناشتہ کرنے میں ہی کھا لیا کریں۔ عمدہ اصلی خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا چھ گرام شام کو کھائیں۔ غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

اندرونی طور پر انتہائی کمزور

میرے تین مسئلے ہیں پہلا مسئلہ تو یہ ہے کہ جب ایام آتے ہیں تو ناف، کمر کے نچلے حصے اور ٹانگوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ یہ درد کبھی کم اور کبھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ دوسرا مسئلہ لیکوریا کا ہے مجھے چودہ پندرہ سال کی عمر سے لیکوریا کی بیماری ہوگئی تھی۔ میں نے پاک سپاری کھانا شروع کی مگر فائدہ کم ہے۔ تیسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے سردی بہت زیادہ لگتی ہے۔ پوری سردیاں میرے ہاتھ پاؤں برف کی طرح ٹھنڈے رہتے ہیں۔ میں بظاہر صحت مند لگتی ہوں مگر اندرونی طور پر انتہائی کمزور ہوں۔ **(ص،ا)**

مشورہ: عمدہ اصلی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ بکرے کا گوشت خالص دیسی گھی میں پکا کر روٹی سے کھائیں۔ عمدہ بادام، کشمش، شہد کھائیں۔ انار، انگور، عمدہ میٹھے آم کھائیں۔ غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

غیب کی دنیا بالکل آپ کے سامنے

تہجد کی نماز کے بعد ایک ہزار مرتبہ **یَامُهَیْمِنُ** پڑھ کر مراقبہ کرنے سے غیب کی دنیا سامنے آجاتی ہے۔ گمشدہ چیزیں ارادہ کے ساتھ نظر کے سامنے آجاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا یہ اسم تین روز تک ایک ہزار ایک سو مرتبہ پڑھنا استخارہ ہے۔ اللہ کے فضل سے تین روز میں بات معلوم ہو جاتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے دو رکعت نماز نفل ادا کریں اور گیارہ سو مرتبہ **یَامُهَیْمِنُ** پڑھ کر جو بات معلوم کرنی ہو اس کو دل میں دہراتے دہراتے سو جائیں۔ یہ استخارہ میں نے کئی لوگوں کو بتایا اور میں خود بھی ضرور بتا ضرور کرتی ہوں۔ **(بیگم منظور، حویلی لکھا)**

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

کدو، گھیا توری، ٹینڈے، جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، ساگودانہ، کھچڑی، بند، رس، ڈبل روٹی، کھیرے، کھیرے کا سالن، مونگی کی پتلی دال، بغیر چھنے آٹے کی سادہ روٹی، بکری کا گوشت شوربے والا، دیسی مرغی کا گوشت شوربے والا، خرفہ کا ساگ، دہی میٹھا، براؤن بریڈ، سلاد، امرود، گنڈیری، انار، تربوز، گرما، سردا، خربوزہ، حلوہ کدو، پپیتہ، کیلا، چھلکا اسپغول، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ گاجر، پیٹھے کا حلوہ، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، عرق سونف، عرق پودینہ، دودھ سوڈا، آڑو، انگور، ماء العسل (شہد میں پانی ملا ہوا) شکر، پالک، پیٹھا، خرفہ کا ساگ، بکری کا دودھ۔

غذا نمبر 3

جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، ساگودانہ، کھچڑی، ماء العسل (شہد میں پانی ملا ہوا) کیک رس ہمراہ چائے، ڈبل روٹی، بند، براؤن بریڈ، کیلے کا ملک شیک، گاجر کا جوس، گنے کا تازہ رس، ابلا ہوا پانی، ابلے ہوئے چاول، نمکین دلیہ، دیسی مرغی کی یخنی، انار، انگور، مسمی، میٹھا، لیچی، امرود، کھیرا، اچھا کدو، ناریل کا پانی۔

غذا نمبر 2

چھوٹا گوشت، سادہ روٹی، دیسی مرغی کا گوشت، سبزیاں ہر قسم کی، دیسی انڈے، آملیٹ، پرندوں کا گوشت، ہریسہ، نہاری، پائے، دال مونگی، دیسی گھی کی چوری، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، کھجور تازہ، چھوہارے، روغن زیتون، انجیر، شہد، چنے بھنے، کباب، پیاز کی سلاد، ناریل منقی، روغن زیتون کا پراٹھا، بادام، پستہ، چلغوزہ، کاجو، مچھلی، گاجر کا حلوہ، پیٹھے کا حلوہ، دال کا حلوہ، لونگ کا قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک، مربہ تمام قسم، جو کا ستو، اونٹ کا گوشت، کشمش، انگور، آم، گلقند، دودھ میں ملا ہوا۔

شوگر کے مریضوں کیلئے

گھیا توری، گھیا کدو، ٹینڈے، چھوٹا گوشت، کریلے، دال مونگی، دیسی مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، جو کا دلیہ، ساگودانہ، ہریسہ، کھچڑی، عرق سونف، عرق پودینہ، انجیر تھوڑی مقدار میں، ڈبل روٹی سادہ، براؤن بریڈ، رس، میتھی، خرفہ کا ساگ، پائے، نہاری، آملیٹ، پشاوری قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک تھوڑی مقدار میں، ڈرائی فروٹ، زیتون کا پھل، پھیکا دودھ، چنے بھنے، روغن زیتون، دیسی انڈے کی زردی، چھوٹا مغز

بنت ریاض خان

ڈینگی کے خاتمہ کیلئے درود کا طاقتور ترین سپرے

حضور نبی کریم ﷺ کی امت ہونے کی بدولت ہم عبرت بننے سے بچے ہوئے ہیں ورنہ ہماری حرکتیں تو ان نافرمانوں سے کم نہیں۔ ایک مچھر ہی ہماری ہدایت کیلئے کافی ہے نمرود اور اس کے لشکر کو بھی اللہ تعالیٰ نے اس چھوٹے مچھر سے ہی ہلاک کروایا تھا

ڈینگی مچھر نے پچھلے کچھ سالوں میں پاکستان کے مختلف شہروں بالخصوص لاہور کو اپنا شکار بنایا ہوا ہے۔ کہنے کو تو یہ وباء لیکن اللہ کی طرف سے یہ عذاب ہے جو ہمارے لیے آزمائش بن چکا ہے۔ گھر گھر کالا جادو، حسد، بے پردگی، حرام، سود، بے حیائی نے اس عذاب سے مسلمانوں کو دوچار کیا ہے جو کہ یہ سب چیزیں مسلمانوں کا شیوہ نہیں ہونی چاہیئے کہنے کو تو ہم مسلمان ایک اللہ کے ماننے والے مومن مگر یہ نہیں جانتے کہ مسلمان کی بنیاد کیا ہے؟ گھروں میں ناچ گانا عروج پکڑ چکا ہے، لڑکے لڑکیوں نئی نسل کی بے تکلفی حرام کاری جیسے ناسور کو پیدا کرتی ہے۔ والدین کی بے ادبی، بہتان، اسلام اور قرآن پاک سے دوری، کافروں کی تقلید کی وجہ سے غیر مسلم ہم پر چھائے ہوئے ہیں اور ظلم کی انتہا ہو چکی ہے۔

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ حضور نبی کریم ﷺ کا ارشاد نقل فرماتے ہیں کہ جو شخص کسی ناجائز امر کو ہوتے ہوئے دیکھے اگر اس پر قدرت ہو کہ اس کو ہاتھ سے بند کر دے تو اس کو بند کر دے اگر اتنی قدرت نہ ہو تو زبان سے اس پر انکار کر دے اگر اتنی بھی قدرت نہ ہو تو دل سے اس کو برا سمجھے اور یہ ایمان کا بہت ہی کم درجہ ہے۔

مگر آج طاقت ہوتے ہوئے بھی کوئی اس کو نہیں روکتا، والدین اپنی اولاد کو غلط کاموں، بے حیائی سے نہیں روکتے۔ خود موبائل فون، کمپیوٹر، انٹرنیٹ جیسی لعنتیں لا کر ان کے حوالے کر دیتے ہیں اور خوشی سے پھولے نہیں سماتے۔ اعمال کی آخرت کی کوئی فکر نہیں، کروڑوں روپیہ حکومت اس وباء سے نجات کیلئے استعمال کرتی ہے، گھر گھر، گلی گلی سپرے کیے جاتے ہیں، بڑے بڑے سیمینارز ہوتے ہیں، آگاہی مہم چلائی جاتی ہے مگر اس میں کمی کی بجائے یکدم اضافہ ہو جاتا ہے۔ اللہ جب کسی قوم سے ناراض ہوتا ہے تو ان کی سرکشی پر ان پر عذاب بھیجتا ہے۔ عاد و ثمود کی مثالیں ہی ہمارے لیے کافی ہیں۔ (عبرت پکڑو، عبرت نہ بنو)

مگر حضور نبی کریم ﷺ کی امت ہونے کی بدولت ہم عبرت بننے سے بچے ہوئے ہیں ورنہ ہماری حرکتیں تو ان نافرمانوں سے کم نہیں۔ ایک مچھر ہی ہماری ہدایت کیلئے کافی ہے، نمرود اور اس کے لشکر کو بھی اللہ تعالیٰ نے اس چھوٹے مچھر سے ہی ہلاک کروایا تھا اور آج ہم اپنے اعمال اور اللہ کی رحمت سے دوری پر مچھر کے عذاب سے دوچار ہو رہے ہیں۔ اس لیے یہ درود نجات وباء پڑھنے سے ہمیں ڈینگی سے نجات مل جائے گی اس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ ایک دفعہ مولانا شمس الدین کے وطن میں ایک وباء پھوٹ پڑی بہت سی اموات ہو گئیں۔ ایک رات انہیں سرور کائنات حضور نبی کریم ﷺ کی زیارت نصیب ہوئی تو مولانا نے حضور نبی اکرم ﷺ کی بارگاہ میں عرض کیا کہ اس علاقے میں وباء پھیل گئی ہے تو حضور اکرم ﷺ نے انہیں خواب میں یہ درود پاک بتایا اور فرمایا کہ اگر کوئی وباء پھیلنے کی صورت میں یہ درود پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس علاقے کو وباء سے محفوظ کرے گا۔ چنانچہ مولانا نے یہ درود پاک سوا لاکھ ایک نشست میں پڑھا تو اللہ نے اس علاقے کو وباء سے پاک کر دیا۔ لہٰذا فرداً فرداً مل کر ہر شہر، علاقے میں اس درود پاک کو سوا لاکھ پڑھیں تو ہمیں اس وباء سے نجات مل جائے گی۔ اللہ راضی ہو کر ہمیں اور ہماری نسلوں کو اس وباء سے ہمیشہ کیلئے پاک کر دے لہٰذا انفرادی طور پر ہر فرد کو سب کا جوس، پپیتے کے پتوں کا رس دے کر پلیٹ لٹس بڑھانا اور احتیاط کی بجائے اس کا خاتمہ ہی کر دیا جائے تاکہ مزید گھر اجڑنے سے بچ سکیں۔

اس کے پڑھنے کے بعد مجھ گناہگار اور تمام امت مسلمہ کیلئے دعا کی جائے کہ خدا ہماری مغفرت فرما کر راضی ہو جائے اور ہمیں خود اللہ کے بتائے ہوئے اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے کی توفیق دے تاکہ ہم آئندہ خود اور آنے والی نسلوں کو خدا کی ناراضگی سے بچا سکیں اور اس وباء سے جو بیمار ہیں اللہ انہیں اپنی رحمت سے شفایاب فرمائے اور جو فوت ہو چکے ہیں ان کے درجات بلند فرمائے اور ان کے گھر والوں کو صبر جمیل عطا فرمائے۔ درود شریف یہ ہے: ۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ بِعَدَدِ کُلِّ دَآءٍ بِعَدَدِ کُلِّ دَوَآءٍ وَّبِعَدَدِ کُلِّ عِلَّۃٍ وَّشِفَاءٍ۔

حضرت حکیم صاحب سے ملاقات اب بہت آسان

حضرت دامت برکاتہم العالیہ سے تعلق رکھنے والے حضرات عرصہ دراز سے اس بات کے خواہشمند ہیں کہ وہ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم العالیہ سے کوئی چیز مثلاً شہد، چینی، پانی، پھل، صابن، تیل یا خود پر دم کروائیں۔۔۔۔ لیکن بے پناہ ہجوم کی وجہ سے یہ معاملہ تاخیر کی نظر ہوتا گیا۔ مجمع کو کنٹرول کرنے کے حوالہ سے آپ کے پاس اگر کوئی تجویز ہو یا مشورہ۔۔۔ یا کوئی کھلی جگہ کا بندوبست ہو جہاں سردی گرمی کا تحفظ، بیٹھنے کی جگہ اور باتھ روم کی سہولت موجود ہو۔ ایسے حضرات فوری طور پر دفتر ماہنامہ عبقری میں رابطہ کر کے اپنی تجویز پیش کر کے دکھی اور پریشان امت کی خیرخواہی اور بھلائی کا ذریعہ بنیں۔ تمام لوگوں کو اجازت عام ہوگی کوئی اپوائنٹمنٹ نہیں لینی پڑے گی۔ (صرف لاہور کیلئے)

مجھے ضرور پڑھیں!!!

① الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔ ② ایڈیٹر کی کتابیں، رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکرگزار ہوں گے۔ ایڈیٹر کی کتابیں دراصل تالیفات ہیں جس کیلئے دوسری کتب اور رسائل اور جرائد سے استفادہ کیا گیا ہے یہ وضاحت کرنا لازم سمجھتے ہیں کہ جس کتاب سے حوالہ لیا گیا ہے مؤلف کا انکے تمام نظریات سے متفق ہونا ضروری نہیں۔ بطور حوالہ مختلف لوگوں کی تحریریں اور نظریات شائع کیے گئے ہیں۔

③ حکیم صاحب کو موصول ہونیوالی ڈاک میں سے بعض کیساتھ جوابی لفافہ نہیں ہوتا لہٰذا ان کا جواب نہیں دیا جاتا۔ قارئین! جوابی لفافہ بمعہ ٹکٹ ساتھ ضرور ارسال کیا کریں۔ نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من وعن نقل کر کے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔ (ادارہ)

(م۔س)

اِدھر صدقہ دیا اُدھر ذلت و پریشانی ختم

جب میں صدقہ دیتا ہوں تو واقعی میرا رب مجھے واپس دیتا ہوں اور پھر سمجھ نہیں آتی کہ پیسے کہاں کہاں سے آتے ہیں اور میری مشکلیں ایسے ٹلتی ہیں کہ بعض دفعہ میں مشکلیں اتنی جلدی ٹلنے پر حیران و پریشان ہوتا ہوں۔

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں صدقہ کے کچھ تجربات قارئین عبقری کی نذر کررہا ہوں امید ہے قارئین اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔ میری سائیکل روزانہ پنکچر ہوجاتی تھی کسی نے کہا کہ صدقہ دیا کرو' میں دس روپے ہفتہ کے حساب سے صدقہ دینا شروع کردیا' یہ تقریباً 2006ء کی بات ہے' پھر پندرہ روپے پھر آہستہ آہستہ بڑھتا رہا پھر بیس روپے پھر تیس روپے پھر پچاس روپے۔۔۔ اسی دوران مجھے عبقری کا تحفہ ملا۔ صدقہ کے دوران ایک میری یہ بھی نیت تھی کہ مجھے زیادہ سے زیادہ اعمال کرنے کی توفیق ملے اور پھر مجھے عبقری کے ذریعہ آپ جیسی نسبت ملی۔ میں نے اپنا صدقہ کرنے والا طریقہ آج تک کسی کو نہیں بتایا کیونکہ میں نے آپ کے درس میں سنا تھا کہ ایک ہاتھ سے دو اور دوسرے ہاتھ کو خبر تک نہ ہو لیکن اب میں صرف اس لیے لکھ رہا ہوں کہ لوگوں کو صدقہ کے فضائل کے بارے میں علم ہو۔ **قارئین!** میں نے بہت ذلت اور پریشانی دیکھی ہے میں کوئی زیادہ امیر نہیں ہوں بلکہ صرف چھ ہزار روپے کا ملازم ہوں' اللہ تعالیٰ کا شکر ہے اس میں بھی میرا بہت اچھا گزارا ہوجاتا ہے۔ میں بہت پریشان اور مایوس تھا' دماغ کچھ کام نہیں کررہا تھا' مجھے یقین تھا کہ صدقہ اور حضرت حکیم صاحب کی دعا سے کام بنے گا' میں اب یقین سے کہتا ہوں کہ حضرت حکیم صاحب کی دعا اور صدقہ سے میرے کام بنے ہیں' اللہ نے میری مشکل ٹال دی۔ ایک مرتبہ خط میں میں نے حضرت حکیم صاحب سے دعا کروائی تھی اللہ نے میری مشکل ٹال دی تھی۔

پچھلے رمضان میری کوشش تھی کہ زیادہ سے زیادہ اللہ کی راہ میں دوں' میں نے ایک بار دوسو' پھر پانچ سو' پھر سو' دوسو اور پھر روزانہ کبھی پچاس' کبھی ساٹھ روپے صدقہ دے کر بھول جاتا۔ اب تو اللہ تعالیٰ نے اتنا کرم کردیا ہے کہ اسی یا سو روپے ہفتے اور مسجد کے سو روپے دیتا ہوں۔

میرے والد صاحب کا کام ختم ہوچکا تھا اور جب میں نے رمضان میں پانچ سو کا صدقہ کیا تو میرے والد صاحب کا کام جو بالکل ختم ہوچکا تھا صرف پانچ دن میں دوبارہ پہلے سے زیادہ چل پڑا۔ حالانکہ ہم سب پریشان تھے کہ اب ہمارا کیا بنے گا۔۔۔؟؟؟ اور تو اور ہم شہر تک چھوڑ کر جانے پر مجبور ہوگئے تھے۔ جب میں صدقہ دیتا ہوں تو واقعی میرا رب مجھے واپس دیتا ہوں اور پھر سمجھ نہیں آتی کہ پیسے کہاں کہاں سے آتے ہیں اور میری مشکلیں ایسے ٹلتی ہیں کہ بعض دفعہ میں مشکلیں اتنی جلدی ٹلنے پر حیران و پریشان ہوتا ہوں۔

میرا ایک دوست مجھ سے کہنے لگا کہ میں سائیکل کی ٹیوب سال میں پانچ یا چھ مرتبہ تبدیل کراتا ہوں۔۔۔ جبکہ میں سائیکل کی ٹیوب سال میں صرف ایک بار تبدیل کراتا ہوں اور بھول جاتا ہوں۔۔۔ اس کو بھی میں نے صدقہ کرنے کا کہا۔ صدقہ میں اس نیت سے بھی کرتا ہوں کہ یا اللہ آخرت میں بھی اس کا حصہ دینا اور یہ بھی نیت کرتا ہوں کہ یا اللہ میری دنیا اور آخرت آسان کردے۔ اللہ نے صدقہ کی برکت سے دنیا تو میری زیادہ آسان کردی ہے اور انشاء اللہ آخرت بھی صدقہ کی برکت سے آسان ہوجائے گی۔

محترم قارئین! ایک بات بار بار میرے ذہن میں آجاتی ہے کہ عبقری میں موجود تجربات و مشاہدات کی وجہ سے مجھے عبقری پر یقین آیا تھا اور اس یقین کی وجہ سے مجھے حضرت حکیم صاحب پر یقین آیا تھا اگر میں نہیں لکھوں گا تو یہ عبقری کے ساتھ خیانت ہوگی' آخر یہ لکھنا بھی تو صدقہ جاریہ ہے۔ شاید اس لکھنے کی وجہ سے ہمیں وہ مل جائے جس کے ہم قابل بھی نہ ہوں۔ میری **قارئین** سے گزارش ہے کہ آپ بھی لکھیں چاہے وہ چھوٹا سا ایک واقعہ ہی کیوں نہ ہو۔۔۔؟ یقیناً وہ بھی آپ کیلئے صدقہ جاریہ ہوگا اور اس سے بہترین کوئی صدقہ ہو نہیں سکتا۔

خطرناک ترین غلطیاں

☆اس نیت سے عیب کرنا کہ صرف دو چار مرتبہ کرکے چھوڑ دوں گا۔ ☆اس خیال سے مست رہنا کہ میں ہمیشہ تندرست' خوبصورت رہوں گا۔ ☆اپنا راز دوسرے کو بتا کر اسے پوشیدہ رکھنے کی درخواست کرنا۔ ☆ہر شخص کی ظاہری صورت دیکھ کر رائے قائم کرنا۔ ☆کسی کام کو ادھورا چھوڑ کر دوسرے وقت پر مکمل کرنے کی امید کرنا۔ ☆اپنی آمدنی سے زیادہ خرچ کرنا اور کسی خدائی عطیہ کا امیدوار رہنا۔ ☆اپنے ماں باپ کی خدمت نہ کرنا اور اپنی اولاد سے اس کی توقع رکھنا۔ **(رضیہ عرفان)**

مولانا وحید الدین خاں

وقت کی اہمیت

وقت آپ کا سب سے بڑا سرمایہ ہے۔ وقت کو ضائع ہونے سے بچایئے۔ ہر بڑی کامیابی کیلئے چھوٹی چھوٹی کامیابی کے مجموعہ کا نام ہے

لارڈ چیسٹر فیلڈ 1694ء میں لندن میں پیدا ہوا اور 1773ء میں وہیں اس کی وفات ہوئی۔ اس نے اپنے لڑکے فلپ اسٹین ہوپ کے نام بہت سے خطوط لکھے تھے۔ ان خطوط میں زندگی کی کامیابی کا آرٹ بتایا گیا تھا۔ یہ خطوط اس کے بعد چھاپ دیئے گئے۔ ایک خط میں لارڈ چیسٹر فیلڈ نے لکھا'' میں نے تم سے کہا ہے کہ تم منٹوں کی حفاظت کرو' کیوں کہ گھنٹے اپنے آپ اپنی حفاظت کرلیں گے۔ اگر آپ اپنے منٹ کو ضائع نہ کریں تو گھنٹہ اپنے آپ ضائع ہونے سے بچ جائے گا کیونکہ منٹ منٹ کے ملنے سے ہی گھنٹہ بنتا ہے جس آدمی نے جز کا خیال رکھا' اس نے گویا کل کا بھی خیال رکھا۔

کیونکہ جب بہت سا جز اکٹھا ہوتا ہے تو ہی کل بن جاتا ہے۔

بیشتر لوگوں کا حال یہ ہے کہ وہ زیادہ کی فکر میں کم کو بھولے رہتے ہیں۔ وہ اپنے ذہن کو بہت کی طرف اتنا زیادہ لگاتے ہیں کہ تھوڑے کی طرف سے ان کی نگاہیں ہٹ جاتی ہیں۔ مگر آخری نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انہیں کچھ بھی نہیں ملتا۔ اپنے ملے ہوئے وقت کا ایک لمحہ بھی ضائع نہ کیجئے۔ لمحوں کو استعمال کرکے آپ مہینوں اور سالوں کے مالک بن سکتے ہیں۔ اگر آپ نے لمحوں کو کھو یا تو اس کے بعد آپ مہینوں اور سالوں کو بھی یقینی طور پر کھودیں گے۔ اگر آپ روزانہ اپنے ایک گھنٹہ کا صرف پانچ منٹ کھوتے ہوں تو رات دن کے درمیان آپ نے روزانہ دو گھنٹہ کھودیا۔ مہینہ میں 60 گھنٹہ اور سال میں 760 گھنٹے آپ کے ضائع ہوگئے۔ اس طرح ہر آدمی اپنے ملے ہوئے وقت کا بہت سا حصہ بیکار ضائع کردیتا ہے۔ 80 سال کی عمر پانے والا آدمی اپنی عمر کے 40 سال بھی پوری طرح استعمال نہیں کرپاتا۔ وقت آپ کا سب سے بڑا سرمایہ ہے۔ وقت کو ضائع ہونے سے بچایئے۔ ہر بڑی کامیابی کیلئے چھوٹی چھوٹی کامیابی کے مجموعہ کا نام ہے۔ چھوٹی کامیابی پر راضی ہوجایئے۔ اس کے بعد آپ بڑی کامیابی بھی ضرور حاصل کرلیں گے۔

(بقیہ: جن نے میری گھریلو زندگی کو جہنم بنادیا)

جھگڑا کرتی ہے کہ اپنے پہنے ہوئے کپڑے تک پھاڑ دیتی ہے' گھر کے سامان' برتن' گلاس' دروازے' کھڑیاں سب توڑ دیتی ہے۔ ذرا سی کوئی بات ہوجائے سر کو دیوار سے مارنا' برقعے' اپنے سوٹ الماری سے نکال کر قینچی سے کاٹ دیتی ہے۔ جب غصہ کرتی ہے کسی کی نہیں سنتی لیکن۔۔۔ اس کا غصہ بہت جلد ختم بھی ہوجاتا ہے اور ایسے ہنسی کھیلتی ہے جیسے کچھ ہوا ہی نہیں۔ میں بہت پریشان ہوں' دل تو چاہتا ہے کہ خودکشی کرلوں مگر خودکشی حرام ہے ان سب حالات کو دیکھ کر برداشت نہیں ہوتا۔

ابوطلحہ محمد یونس' مدینہ منورہ

شادی سے پہلے کی نیتیں اور اولاد پر اثرات

تجربات سے یہ بات ثابت ہے کہ جس شادی میں غیرشرعی حرکات ہوتی ہیں ان کا اثر لازمی طور پر خصوصاً دولہا اور دلہن پر اس لیے ہوتا ہے کہ یہ دونوں ہی شادی کا مرکز ہوتے ہیں جس سے ان کے ہاں شیطانی جذبات دوسروں کی نسبت زیادہ بنتے ہیں

قارئین! سب جانتے ہیں کہ چھوٹے بڑے اور چھوٹے بچے ہر کام اور کلام کو کرنے سے پہلے ہر انسان اس کی کمی نہ کوئی نیت ضرور کرتا ہے مگر شادی بیاہ جس پر خاندان قبیلہ' قوم و ملک بلکہ نسل انسانی کی بقا کا دارومدار ہے اور پھر انسانی جسم کے شرعی استعمال مثلاً پاؤں کے ناخن سے لیکر سر کے بال کاٹنے تک کا نمونہ حضور نبی اکرم ﷺ کی زندگی میں موجود ہے اس کے باوجود مسلمان دولہا یا دلہن شادی سے پہلے اس کی کوئی شرعی نیت ہی نہ کرے۔ جہالت کی بھینٹ چڑھنے والا شادی کا یہ کام ایک عظیم المیہ سے کم نہیں۔ اس پر طرہ یہ کہ شادی شدہ جوڑے کو ساری زندگی مباشرت کی وہ دعا ہی زبانی یاد کرنے کی توفیق نہیں ہوتی جس کو پڑھنے سے بفرمان رسول ﷺ نیک اولاد پیدا ہوتی ہے۔۔۔ ہر شخص اس سلسلہ میں اپنے نفس سے سوال کرے اور پوچھے کہ اس نے شادی سے قبل کیا نیت کی؟ اور کیا اس کو حضور نبی اکرم ﷺ کی سکھائی ہوئی مباشرت کے وقت کی دعا یاد ہے؟ اور اگر نہیں تو کیوں؟

بہرحال صالح اولاد کے خواہشمند خواتین و حضرات شادی سے قبل اور بعد مندرجہ ذیل امور کا خاص خیال رکھیں: 1۔ دلہن کے چناؤ میں بفرمان رسول کریم ﷺ مالدار' حسب و نسب اور حسن و جمال والی عورت پر دیندار دلہن کو قصداً ترجیح دے کر اپنے لیے نیک اور صالح اولاد کے حصول کی بنیاد مضبوط کریں۔ (سنن ابن ماجہ ۱۸۵۹ و سنن البیہقی الکبری ۱۳۲۴۷)۔ 2۔ اسی طرح شادی میں برکت کے حصول کیلئے شادی پر کم از کم خرچ کریں اور غیرشرعی حرکات' ڈھول ڈھمکا اور فضول رسم و رواج سے بچیں۔ حضور نبی اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ عظیم ترین برکت والا وہ نکاح ہے جس میں کم سے کم مشقت ہو۔ **(مسند احمد' شعب الایمان)**

تجربات سے یہ بات ثابت ہے کہ جس شادی میں غیرشرعی حرکات ہوتی ہیں ان کا اثر لازمی طور پر خصوصاً دولہا اور دلہن پر اس لیے ہوتا ہے کہ یہ دونوں ہی شادی کا مرکز ہوتے ہیں جس سے ان کے ہاں شیطانی جذبات دوسروں کی نسبت زیادہ بنتے ہیں اور پھر یہی جذبات پہلی رات مادر رحم میں منتقل ہو کر ڈبل ہو جاتے ہیں۔ بس یہی نیک اور بری اولاد کا بیج ہوتا ہے۔ ہم جو بوئیں گے وہی کاٹیں گے' اکثر بچے اور بچیاں پیدائش کے بعد جو لگاتار روتے رہتے ہیں اس کا سبب شادی میں اور اس سے قبل دولہا اور دلہن کے غیرشرعی کام اور غیروں سے غیرشرعی کلام ہے جس کو وہ خود۔۔۔۔ اور اعمال نامہ لکھنے والے فرشتے اور انکا رب دوسروں سے زیادہ جانتے ہیں۔ اس کی طرف ہمارا دھیان ہی نہیں جاتا۔ دولہے اور دلہن کا غیرشرعی چناؤ اور شادی میں غیرشرعی حرکات سے کوئی سمجھے کہ نیک صالح اور حامل فضائل و برکات والی اولاد پیدا ہو جائے خیال عام ہے۔ 3۔ نیز شادی سے قبل یہ نیت بھی کریں جس پر اہل اللہ کا عمل رہا ہے: حدیث میں ہے کہ حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ نے حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے دور خلافت میں ان کے خاندان میں اپنی شادی کا پیغام پہنچاتے ہوئے فرمایا: (خدا کی قسم! مجھے شادی کی اس بات پر ان کی امارت یا بادشاہت نے نہیں اکسایا بلکہ میرا (ان کے گھرانے میں شادی سے) ارادہ اور نیت یہ تھی کہ شاید اللہ تعالیٰ ہماری اس رشتہ داری سے کوئی نیک اور صالح اولاد عطا فرمادے۔ **(حلیۃ الاولیاء جلد 1 صفحہ 158)**

اللہ کے مقبول اور پسندیدہ بندوں اور بندیوں کی شادی اور بیاہ سے قبل یہی نیتیں ہوتی تھیں۔ خوب سمجھ لیں اور شادی سے قبل ہر مرد اور عورت کو یہی نیت کرنی چاہیے۔ باقی سب کچھ خود ہی حاصل ہو جائے گا' شاید اس اچھی نیت کی برکت سے کسی کا بانجھ پن بھی ختم ہو جائے اور اللہ اس جوڑے کو صالح نیت کی برکت سے صالح اولاد سے نواز دے۔

شادی کے بعد۔۔۔۔۔ اور صحبت سے پہلے: صالح اور نیک اولاد کے حصول کیلئے مندرجہ ذیل احادیث سے سبق حاصل کریں اور غور فرمائیں کہ شادی اور ہمبستری سے اہل اللہ کی کیا نیتیں ہوتی تھیں۔۔۔ بلکہ جب بعض جانوروں کی ایسی نیتیں احادیث سے ثابت ہیں تو انسان کا ایسے وقت میں بھلی نیت سے غافل ہونا ایک عظیم المیہ سے کم نہیں بلکہ ایسی غفلت کا صدور تو کسی جاہل قسم کی شخصیت سے ہی ہو سکتا ہے۔

4۔ چنانچہ عمرو بن قیس الملائی فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضرت سلیمان علیہ السلام اپنے چند ساتھیوں کے ہمراہ پرندوں کے ایک جوڑے کے پاس سے گزرے اور دیکھا کہ مذکر (یعنی خاوند) اپنی مؤنث (بیوی) سے اپنی خواہش پوری کرنے کے وقت اسے چیختے ہوئے اپنی طرف بلا رہا ہے تو حضرت سلیمان علیہ السلام نے پوچھا: ''کیا تم جانتے ہو کہ یہ چڑا اپنی چڑیا سے کیا کہہ رہا ہے؟'' عرض کیا: یا نبی اللہ علیہ السلام! ہمیں نہیں معلوم۔ تو حضرت سلیمان علیہ السلام نے فرمایا: وہ اپنی مؤنث کو کہہ رہا ہے: کہ تم اس چیز میں میری اطاعت کرو جو میں تجھ سے چاہتا ہوں اور اللہ کی قسم! میں یہ بات لذت حاصل کرنے کی غرض سے تجھے نہیں کہہ رہا بلکہ میں تجھے یہ بات اس نیت سے کہہ رہا ہوں کہ شاید اس مرتبہ کی صحبت سے اللہ تعالیٰ ہمیں ایسا بچہ دے دے جو زندگی بھر اس کی تسبیح کرنے والا ہو۔ **(ذکرہ عبداللہ بن احمد الاصبہانی المتوفی 395 ہجری فی کتاب العظمۃ مجلد 5 صفحہ 1866)**

5۔ اسی طرح حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے وہ فرماتے ہیں: اللہ کی قسم! میں (بعض دفعہ نہ چاہنے کے باوجود) اپنے نفس کو جماع (یعنی ہمبستری) پر مجبور کرتا ہوں اور وہ اس امید پر کہ (شاید) اللہ تعالیٰ مجھے (اس صحبت سے) ایسا بیٹی یا بیٹا عطا کردے جو اس کی تسبیح کرنے والا ہو)۔ **(سنن البیہقی الکبری جلد 7 ص 79 رقم 13238 و کنزالعمال ج 16 ص 206)**۔ اگر یہی نیت میاں کے ساتھ ساتھ بیوی کی بھی ہو جائے تو نور علی نور ہے۔ 6۔ صحبت سے قبل اس کی دعا پڑھنا نہ بھولیں۔ اس وقت اگر آپ یہ دعا بھول گئے تو یوں سمجھیں کہ اپنی ذات اور اپنی اولاد کیلئے سیدھا راستہ پکڑنا بھول گئے اور شیطان اپنے وار میں کامیاب ہو گیا اور جو سیدھا راستہ بھول جائے تو سب کو معلوم ہے کہ ایسا شخص منزل مقصود تک پہنچنے کیلئے بھٹکتا ہی پھرتا ہے۔

گرمیوں میں گرمی سے نجات

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! گرمیوں میں میری زبان پر اکثر چھالے پڑ جاتے جو ایک ہفتہ رہتے اور ہر سال گرمیوں میں مجھے یرقان ہو جاتا تھا لیکن اس بار نہیں ہوا۔ گرمیوں میں میرے ہاتھ پاؤں بہت جلتے تھے' گھر والے پاؤں پر کدو یا کھیرا رگڑتے تو کچھ آرام آتا۔ پاؤں کی گرمی اور یرقان کی وجہ سے گرمیوں میں رات کو تخم کاہو پانچ گرام اور چراتہ شیریں پانچ گرام آدھا کلو پانی میں بھگو دیتا ہوں اور صبح نہار منہ یہ پانی پی لیتا ہوں جس کی وجہ سے مجھے اس گرمی کے مرض سے نجات مل گئی۔ **(محمد عمران اکبر' راولپنڈی)**

شہزادی شیریں الیاس، لاہور

اب کوئی گھریلو صفائی سے جان نہیں چھڑائے گا!

اس کیلئے ضروری ہے کہ مہینے کا ایک خاص دن مقرر کرلیا جائے جب دیگر کاموں کا بوجھ ذرا کم ہو اس دن گھر کی تمام کھڑکیوں کے پردے، صوفوں اور کرسیوں کے کشن اور کورز جبکہ بیڈشیٹس دھولیں اور دیواروں سے جالے صاف کرنے کے علاوہ پنکھوں سے دھول مٹی بھی اتار دیں۔

گھر کی صفائی روزمرہ کا ایک ایسا کام ہے جس سے نگاہ نہیں چرائی جاسکتی لیکن اکثر خواتین گھر کی صفائی کرتے ہوئے پریشان ہی رہتی ہیں ان کا سارا دن گھر کے کام کاج اور صفائی میں گزر جاتا ہے لیکن صفائی ہے کہ ختم ہونے کو ہی نہیں آتی اور انہیں سب کچھ کرنے کے بعد بھی گھر گندا ہی محسوس ہوتا ہے اور ایک مستقل ٹینشن دماغ پر سوار رہتی ہے۔ خواتین اکثر یہ سوچتی رہتی ہیں کہ آخر وہ کون سا طریقہ ہو جس سے گھر صاف ستھرا بھی لگے اور گھریلو کام کاج میں بھی پورے دن جتے نہ رہنا پڑے۔ ہمارا خیال ہے کہ اس میں بہت زیادہ پریشان اور فکرمند ہونے کی قطعی ضرورت نہیں ہے کیونکہ ایسے بہت سارے طریقے ہیں جن سے ہر روز صفائی سے نجات مل سکتی ہے، گھر صاف ستھرا لگ سکتا ہے اور بہت زیادہ محنت بھی نہیں کرنا پڑتی۔ اس حوالے سے ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ بعض گھروں میں سالانہ، ماہانہ یا ہفتے وار صفائی کا خیال ہی نہیں رکھا جاتا اور نہ ہی تہواروں یا خصوصی مواقع پر اس کا اہتمام کیا جاتا ہے بلکہ صرف شکوہ اور شکایت ہی کی جاتی ہے کہ سارا دن صفائیاں کرتے کرتے تھکاوٹ ہوجاتی ہے، جوڑ جوڑ ہل جاتا ہے، اگر ذرا سی دیکھ بھال اور توجہ کے ساتھ صفائی کی جائے تو اس نوعیت کی تمام شکایات دور ہوسکتی ہیں۔

سالانہ صفائی: ہر ایک کی اتنی استطاعت نہیں ہوتی کہ وہ سال بھر میں دو سے تین مرتبہ پینٹ یا ڈسٹمپر کرائے اور نہ ہی کوئی اتنا امیر کہ وہ ہر سال کے دوران گھر کی چیزیں تبدیل کردے لیکن سال میں کم ازکم ایک مرتبہ گھر کے اندر اور دو سال کے عرصے میں باہر کی جانب رنگ و روغن ضرور کرانا چاہیے کہ گھر اس سے خودبخود چمکیلا بلکہ صاف ستھرا محسوس ہوتا ہے۔ بعض گھروں میں جہاں بچے زیادہ ہوں دیواریں جلد ہی میلی کچیلی ہوجاتی ہیں جبکہ دیواروں سے ٹیک لگا کر بیٹھنے سے بھی رنگ اتر جاتا ہے لہٰذا ایسے گھروں میں رنگ و روغن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ ضروری نہیں کہ پرانے وقتوں کی طرح یہ ساری ذمہ داریاں مردوں کے کاندھوں پر ڈال دی جائیں بلکہ خواتین خود بھی یہ کام کرسکتی ہیں۔ ایک بات کا مزید خیال رہے کہ پینٹ کرتے وقت رنگوں کا امتزاج بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے جس کیلئے یا تو میچنگ کلرز کا انتخاب کریں یا پھر کنٹراسٹ کلرز استعمال کریں جبکہ کمرے میں موجود بیڈشیٹس، کشن، تکیے اور میزپوش وغیرہ بھی رنگوں کے لحاظ سے ہی منتخب کریں تاکہ صفائی کے اس عمل میں نفاست پیدا ہوسکے۔ سالانہ صفائی کیلئے رمضان المبارک سے پہلے کا مہینہ بہتر رہتا ہے کیونکہ عید اور بقرعید جیسے تہوار اس صفائی کے بعد آسانی سے گزر جاتے ہیں اور گھر آنے والے مہمانوں کے سامنے سبکی کا سامنا نہیں کرنا پڑتا ہے۔ ویسے بھی گھر رمضان المبارک کے مہینے میں صاف ستھرا ہی اچھا لگتا ہے جس میں دیگر مصروفیات کے باعث صفائی ستھرائی کیلئے زیادہ وقت نہیں بچتا۔

ماہانہ صفائی: اس کیلئے ضروری ہے کہ مہینے کا ایک خاص دن مقرر کرلیا جائے جب دیگر کاموں کا بوجھ ذرا کم ہو اس دن گھر کی تمام کھڑکیوں کے پردے، صوفوں اور کرسیوں کے کشن اور کورز جبکہ بیڈشیٹس دھولیں اور دیواروں سے جالے صاف کرنے کے علاوہ پنکھوں سے دھول مٹی بھی اتار دیں۔

ہفتہ وار صفائی: اس کیلئے زیادہ سوچ بچار کی ضرورت نہیں کہ ہفتے میں ایک دفعہ پردہ کھڑکیوں اور دروازوں کے پردوں کو اچھی طرح جھاڑنا، ڈرائنگ روم کے قالین کی صفائی، کرسیوں اور صوفوں کے کشن وغیرہ کی صفائی کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے، بستروں کی چادریں بھی اسی دوران تبدیل کی جاسکتی ہیں۔ بہت سی خواتین ہفتے میں ایک مرتبہ تمام کپڑے دھونے کیلئے بیٹھ جاتی ہیں جس سے انہیں کافی تھکن کا شکار ہونا پڑتا ہے، لہٰذا وہ کپڑے دھونے کے اس عمل کو تین حصوں میں تقسیم کرلیں، یعنی ایک مرتبہ میں صرف وہ کپڑے دھوئیں جن کی گھر میں ضرورت رہتی ہے جبکہ اگلے کسی دن ان کپڑوں کا انتخاب کریں جو کہ مرد حضرات دفتر کیلئے اور بچے کہیں آنے جانے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ پھر کسی دن گھر کے استعمال ہونے والے کپڑوں کے ساتھ بستروں کی چادریں، تولیے، کھڑکی اور دروازوں کے پردے بھی ان کے ساتھ شامل کرلیں۔ عام طور پر گھر کی یومیہ صفائی میں ڈسٹنگ ضروری ہوتی ہے لیکن ہفتے وار صفائی کے دوران نم کپڑے سے ڈسٹنگ کرلی جائے تو اگلے ہفتے تک سامنے رہنے والی بیشتر اشیاء صاف ستھری رہتی ہیں۔

روزمرہ صفائی: اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ناشتے سے فارغ ہونے کے فوری بعد برتن وغیرہ اور شیلف دھولیا جائے۔ کوشش کریں جب بھی کوئی برتن گندا ہوا سے فوری طور پر دھولیا جائے اور واش بیسن میں گندے برتنوں کا ڈھیر نہ لگنے دیں۔ بہت سارے برتنوں کا ایک وقت میں دھونا کوئی خوشگوار عمل نہیں ہوتا جبکہ کیڑے مکوڑوں کے جنم لینے کا امکان بھی ہوتا ہے۔ ماہانہ صفائی کرتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ کچن سے تمام سامان نکال کر کیڑے مار دوا کا سپرے کریں تاکہ لال بیگ اور اس نوعیت کے دوسرے حشرات الارض کی تعداد بڑھنے نہ پائے بلکہ کچن ان سے پوری طرح پاک ہو۔ کچن میں ایک بڑا ڈسٹ بن ضرور رکھیں جس پر ڈھکن بھی موجود ہو۔ کچن کی صفائی کے بعد جھاڑو لگائیں اور پھر ڈسٹنگ کرنے کے ساتھ ہی فرش پر گیلے کپڑے سے پونچھا لگادیں تاکہ فرش صاف ستھرا رہے اور چھوٹے بچے جو اکثر کھیلتے کودتے ہیں بیماریوں کی گرفت میں نہ آسکیں۔ بہتر ہوگا کہ فرش پر جوتے اور چپلیں نہ لائے جائیں اور باہر سے آنے والے ننگے پاؤں کمروں میں داخل نہ ہوں اس طرح گھر کے باہر سے آنے والی مٹی یا کیچڑ سے بھی حفاظت رہے گی۔ گھروں میں صفائی ستھرائی ایک مشقت ہوسکتی ہے اگر اس حوالے سے باقاعدہ منصوبہ بندی نہ کی جائے لیکن شیڈول کے تحت کام کرنے سے بہت ساری آسانیاں مل جاتی ہیں۔ صاف ستھرا گھر نہ صرف آنے جانے والوں پر ایک اچھا تاثر چھوڑتا ہے جو آپ کے سلیقے اور قرینے سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے بلکہ گھر میں رہنے والے بھی بہت اچھا محسوس کرتے ہیں۔ گھر کی صفائی کے حوالے سے ملازم رکھنے کا مشورہ کسی کیلئے بھی سب سے آسان ہوسکتا ہے لیکن تجربے سے یہ بات واضح ہوچکی ہے کہ اپنی مرضی سے کام کرانے کیلئے ملازمہ کے ساتھ لگنا پڑتا ہے ورنہ وہ جس طرح گھریلو امور کو قیمتی پیسے کے عوض نمٹاتی ہے اس پر دکھ ہی ہوتا رہتا ہے لہٰذا اس کوفت سے بچاؤ کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ اپنے کام خود انجام دیں اور پرسکون زندگی گزاریں۔

(روحانی محفل سے فیض پانے والے)

میں جب بھی روحانی محفل کرتی ہوں میرے ذہن میں کوئی خاص مقصد نہیں ہوتا مگر جب تھوڑا وقت گزرتا ہے تو دل سے خودبخود کسی اپنے کیلئے کسی مریض کیلئے دعائیں نکلتی ہیں اور ماشاءاللہ میں نے جس کیلئے بھی دعا کی مجھے محسوس ہوجاتا تھا کہ یہ دعا قبول ہوئی ہے یا نہیں اب تو میں دن گنتی ہوں کہ کونسی تاریخ ہوگی جب میں اپنے سوہنے رب سے اپنے دل کی باتیں کروں گی۔ میرے بہت سے مسائل روحانی محفل سے حل ہوئے ہیں میں اپنے عبقری کے تمام ساتھیوں کو مشورہ دوں گی کہ روحانی محفل ضرور کریں، گھنٹوں میں مسائل ہوتے ہیں اور مسائل جلدی حل نہ بھی ہوں تو اک عجیب سا سکون ضرور ملتا ہے طاقت ملتی ہے۔ (طاہر ظفر)

زنیرہ' چیچہ وطنی

ناحق مقدمہ اور قید سے خلاصی کا کامیاب عمل

اگر کوئی طالب علم یہ چاہتا ہو تو اسے ہر امتحان میں کامیابی ہو اور ایسے ہی کوئی مفکر یا انجینئر یہ خواہش کرے کہ اس سے نئی نئی ایجاد ہو یا یہ خواہش ہو کہ زندگی کے ہر شعبہ میں فتح و نصرت حاصل رہے تو اسے چاہیے کہ اس اسم کو روزانہ 289 مرتبہ پڑھنے کا معمول بنا لے۔

اللہ تعالیٰ کی ذات اقدس **فتاح** ہے کیونکہ اس کی نظر عنایت سے ہر مصیبت' آفت اور وبا دور ہو جاتی ہے اور اس کی مہربانی سے ہر مشکل آسان ہو جاتی ہے اور سختی ختم ہو جاتی ہے اور تنگی راحت میں بدل جاتی ہے اس کی مدد سے دشمنوں پر فتح کے دروازے کھل جاتے ہیں۔ غرضیکہ وہ ہر قسم کی تکلیف دینے والی چیز کو دور فرما کر راحت و رحمت کا باب کھولنے والا ہے پہلے اس نے اپنے انبیاء کرام کے ذریعے انسانوں کیلئے رشد و ہدایت کے دروازے کھولے پھر سب سے بڑھ کر اللہ تعالیٰ نے حضور نبی کریم ﷺ کے ذریعے اپنی رحمت کو اور کشادہ کیا اس سے معلوم ہوا کہ اللہ تعالیٰ اپنی مخلوق پر اپنی رحمت کے خزانے کھولنے والا ہے اس لیے اسے الفتاح کہا جاتا ہے۔ یہ اسم جمالی ہے اور اس کے اعداد 289 ہیں۔

امام قشیری رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا ہے کہ جس شخص نے یہ جان لیا کہ اللہ تعالیٰ رزق اور رحمت کے دروازے کھولنے والا' اسباب میسر کرنے والا اور تمام چیزوں کو درست کرنے والا ہے تو اب وہ اللہ کے علاوہ کسی اور میں دل نہیں لگائے گا۔ اس اسم کے فوائد اور خواص مندرجہ ذیل ہیں۔

ہر کام میں آسانی کا عمل: یہ اسم ہر کام میں آسانی پیدا کرنے کیلئے بہت مفید ہے۔ لہٰذا جو شخص اسم یَا فَتَّاحُ صبح یا رات کو سوتے وقت گیارہ سو مرتبہ روزانہ پڑھنے کا معمول بنا لے اس کا ہر مشکل کام خود بخود حل ہو جائے گا کیونکہ اس اسم کی برکت سے راستے کی رکاوٹیں ہٹ جاتی ہیں۔ امام بونی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا ہے کہ اس اسم کے ذاکر پر اللہ تعالیٰ اپنی راہ کھول دیتا ہے۔

رکی ہوئی شادی کا حل: جن لڑکوں یا لڑکیوں کی شادیاں رک جاتی ہیں اور والدین کے لیے پریشانی کا سبب بنتی ہیں۔ ایسی رکی ہوئی شادیوں کی راہ کھولنے کیلئے اس اسم کو روزانہ 1156 مرتبہ بعد نماز عصر 40 روز تک پڑھیں' اگر وہ خود نہ پڑھ سکیں تو ان کے والد یا والدہ میں سے کوئی ایک اس وظیفہ کو پڑھ لیں۔ انشاءاللہ شادی کی راہیں کھل جائیں گی۔

قید سے خلاصی کا عمل: یہ عمل قید سے خلاصی کیلئے بھی بہت مفید ہے لہٰذا اگر کوئی شخص دشمن کی قید یا مقدمہ میں ناحق پھنس گیا ہو تو اس کے لیے چند افراد مل کر اکیس ہزار مرتبہ روزانہ سات دن تک پڑھیں۔ انشاء اللہ وہ قید سے رہائی پائے گا۔

فتح و نصرت کا عمل: اگر کوئی طالب علم یہ چاہتا ہو تو اسے ہر امتحان میں کامیابی ہو اور ایسے ہی کوئی مفکر یا انجینئر یہ خواہش کرے کہ اس سے نئی نئی ایجاد ہو یا یہ خواہش ہو کہ زندگی کے ہر شعبہ میں فتح و نصرت حاصل رہے تو اسے چاہیے کہ اس اسم کو روزانہ 289 مرتبہ پڑھنے کا معمول بنا لے۔

سمندر کی جھاگ کے برابر بھی گناہ ختم

حضور نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس نے روزانہ سو مرتبہ کہا **سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ** اس کے گناہ معاف کر دیئے جائیں گے اگرچہ کثرت سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔ (بخاری) **(یونس قادری' ٹنڈو آدم سکھر)**

محمد رضوان خٹک' کربوغہ شریف

پانچ خطرناک خصلتیں

جس قوم میں بے حیائی کھلم کھلا پھیل جائے تو اس قوم میں طاعون اور وہ بیماریاں پھیلتی ہیں کہ جو پہلے کبھی ظاہر نہ ہوئی تھیں عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ راوی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ مسجد میں تشریف فرما تھے۔ حضرت ابوبکرؓ' عثمان غنیؓ' عمرؓ' علیؓ' عبدالرحمٰن بن عوفؓ' عبداللہ بن مسعودؓ' معاذ بن جبلؓ' حذیفہ بن الیمانؓ' ابوسعید خدریؓ اور میں رضوان اللہ علیہم اجمعین سب آپ ﷺ کی بارگاہ میں حاضر تھے کہ ایک انصاری نوجوان آیا اور سلام کر کے بیٹھ گیا اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ سب سے بہتر مسلمان کون ہے؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا جس کے اخلاق سب سے بہتر ہیں۔ بعد ازاں اس نے سوال کیا'' کون مسلمان سب سے زیادہ ہوشیار ہے'' آپ ﷺ نے فرمایا جو سب سے زیادہ موت کو یاد کرنے اور موت آنے سے پہلے سب سے زیادہ موت کی تیاری کرنے والا ہو' ایسے ہی لوگ سب سے زیادہ ہوشیار ہیں۔ انصاری نوجوان تو ساکت ہو گیا اور آپ ﷺ مجلس کی طرف متوجہ ہوئے اور فرمایا: پانچ خصلتیں نہایت خطرناک ہیں اللہ تعالیٰ تم کو ان سے پناہ دے اور ان کے دیکھنے سے محروم رکھے۔ **1**۔ جس قوم میں بے حیائی کھلم کھلا پھیل جائے تو اس قوم میں طاعون اور وہ بیماریاں پھیلتی ہیں کہ جو پہلے کبھی ظاہر نہ ہوئی تھیں۔ **2**۔ جو قوم ناپ تول میں کمی کرتی ہے وہ قحط سالی اور مشقتوں میں مبتلا ہوتی ہے اور ظالم بادشاہ ان پر مسلط کیا جاتا ہے۔ **3**۔ جو قوم اپنے مال کی زکوٰۃ نہیں نکالتی اس سے بارش روک لی جاتی ہے اگر جانور نہ ہوتے تو بالکل بارش سے محروم کر دیئے جاتے۔ **4**۔ اور جو قوم اللہ عزوجل اور اس کے رسول ﷺ کا عہد توڑتی ہے تو اللہ تعالیٰ اجنبی دشمنوں کو ان پر مسلط کر دیتا ہے اور وہ غیر قوم کے لوگ ان کے ہاتھ میں جو کچھ ہوتا ہے وہ سب لے لیتے ہیں۔ **5**۔ اور جب پیشوا اور حکام کتاب اللہ کے

شاہ ارشاد سیستانیؒ کے لاجواب وظائف

بعض مرتبہ گھر کا کنبہ زیادہ اور آمدنی کم ہوتی ہے اس کے سبب گھر میں ہروقت پریشانی رہتی ہے' خرچ کسی طرح پورا نہیں ہوتا۔ صبح کھالیا تو شام کو فاقہ اور شام کو کھالیا تو صبح کو فاقہ۔ ایسی صورت میں یہ عمل بہت مفید اور کارآمد ہے۔

گھر میں آسیبی اور جناتی اثر دور کرنا

اگر کسی گھر میں آسیب یا جن کا اثر ہو اور کسی طرح دور نہ ہوتا ہو تو اس کیلئے یہ عمل بہت ہی مجرب اور فائدہ مند ہے' روزانہ ایک مقررہ وقت پر ایک ہی بیٹھک (نشست) میں پوری سورۂ بقرہ بلند آواز سے تلاوت کریں اور ایک کورے مٹکے میں پانی بھر کر اس پر دم کریں اور وہ پانی غسل خانے' پاخانے والی جگہ کو چھوڑ کر تمام گھر کے کونوں میں ہلکا ہلکا چھڑکیں' پانی ان چار اوقات میں چھڑکا جائے: 1۔ صبح سات بجے (بعد نماز فجر)۔ 2۔ دن کے گیارہ بجے۔ 3۔ بعد نماز عصر۔ 4۔ بعد نماز عشاء۔ اور رات کو بعد نماز عشاء اتنی اونچی آواز میں کہ آواز گھر سے باہر نہ نکلے' چاروں طرف منہ کرکے اذان دیں۔ یہ عمل اکتالیس دن کریں' انشاء اللہ تعالیٰ گھر میں سے جنات اور آسیب کے اثرات ختم ہوجائیں گے اور گھر رہنے کے قابل ہوجائے گا۔ برکت ہی برکت پیدا ہوگی۔

دردسر کی جھاڑ

اگر کسی کے سر میں درد ہوتا ہو اور کسی علاج سے نہ جاتا ہو اس کے لیے یہ عمل بہت کارآمد ہے۔ مریض کے سر پر اپنا دایاں ہاتھ رکھ کر اس آیت کو گیارہ مرتبہ پڑھ کر مریض پر دم کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اسی وقت مریض کو درد سے آرام ملے گا۔ وہ آیت یہ ہے۔ لَا يُصَدَّعُوْنَ عَنْهَا وَلَا يُنْزِفُوْنَ۔

کان کے درد کا علاج

اگر کسی شخص کے کان میں اکثر درد رہتا ہو تو اس کیلئے باوضو اکیس مرتبہ یَاسَمِیْعُ پڑھ کر مریض کے کان میں پھونک دیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ درد ٹھیک ہوجائے گا۔

ہچکی کا علاج

بعض مرتبہ ہچکیاں اس قدر آتی ہیں کہ آدمی کے سینے میں درد ہونے لگتا ہے اور وہ حد سے زیادہ پریشان ہوجاتا ہے۔ ہچکی بند کرنے کیلئے ایک گلاس پانی تین سانس میں پئیں اور ہر سانس میں سات مرتبہ یَاحَفِیْظُ پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہچکی آنا بند ہوجائے گی۔ نیز یہ کہ گنے کی گنڈیری کھانے سے اور کچھ دیر سانس روکنے سے بھی ہچکیاں بند ہوجاتی ہیں۔

احتلام سے حفاظت

بعض مرتبہ احتلام کی کثرت سے صحت برباد ہوتی ہے اور نماز کا معاملہ بھی گڑبڑ ہوجاتا ہے اور گرم اشیاء کھانے سے تو یہ مرض بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ سورۂ معارج (پارہ 29) باوضو عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھ کر سوتے وقت اپنے تکیے کے نیچے رکھ لیا کرے اور سونے سے پہلے وضو کرے اور ایک مرتبہ سورۂ والسما والطارق (پ30) پوری پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے دونوں ہاتھ اپنے پورے جسم پر پھیر لے۔ چالیس دن یہ عمل کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی یہ مرض جاتا رہے گا اور اگر اس عمل کو معمول بنالے تو بہت بہتر ہے۔

ماں کے دودھ میں اضافہ کیلئے

بعض عورتوں کے پستانوں میں دودھ بہت کم ہوتا ہے اس کے سبب بچہ بھوکا رہتا ہے اور ہروقت روتا رہتا ہے۔ روتے روتے چڑچڑا ہوجاتا ہے اور سوکھتا جاتا ہے۔ ماں کے دودھ میں اضافہ کیلئے یہ عمل بہت کارآمد ہے۔ اول گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اس کے بعد یہ دو آیتیں ایک سو ایک مرتبہ باوضو پڑھیں۔ آخر میں پھر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اور بارش کی ایک بوتل پانی پر دم کرکے رکھ لیں اور اس پانی کو ایک گھونٹ بعد نماز فجر اور ایک گھونٹ بعد نماز مغرب پی لیا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ دودھ خوب پیدا ہوگا۔ تنبیہ: اگر بارش کا پانی نہ ملے تو دریا' تالاب' جھیل' چشمہ' نہر کا پانی لے لیں ورنہ سات کنویں کا پانی یا سات نلکوں کا پانی لے لیں۔ وہ آیات یہ ہیں: وَ هِيَ تَجْرِيْ بِهِمْ فِيْ مَوْجٍ كَالْجِبَالِ (ھود 42) فِيْهِمَا عَيْنٰنِ تَجْرِيٰنِ (الرحمٰن 50)

زہریلے جانور کے کاٹے کا علاج

گاؤں دیہات میں اکثر زہریلے جانور ہوتے ہیں اور وہاں سے ڈاکٹر بہت دور ہوتے ہیں یا وقت پر نہیں ملتے۔ ایسی صورت میں مریض کی ہلاکت کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کیلئے یہ عمل ہر زہریلے جانور کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ قرآن پاک کی یہ آیت ایک سانس میں سات مرتبہ پڑھ کر زخم کی جگہ ہاتھ پھیرتے ہوئے دم کردیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ فوراً زہر کے اثرات زائل ہوجائیں گے اور مریض کو سکون ملے گا۔ وہ آیت یہ ہے:۔ وَاِذَا بَطَشْتُمْ بَطَشْتُمْ جَبَّارِيْنَ ٥ (الشعراء 130)

رزق میں ترقی اور زیادتی کیلئے

بعض مرتبہ گھر کا کنبہ زیادہ اور آمدنی کم ہوتی ہے اس کے سبب گھر میں ہروقت پریشانی رہتی ہے' خرچ کسی طرح پورا نہیں ہوتا۔ صبح کھالیا تو شام کو فاقہ اور شام کو کھالیا تو صبح کو فاقہ۔ ایسی صورت میں یہ عمل بہت مفید اور کارآمد ہے۔ ہر فرض نماز کے بعد تین مرتبہ سورۂ الم نشرح مکمل تین مرتبہ' سورۂ فاتحہ مکمل ایک مرتبہ' سورۂ قدر مکمل تین مرتبہ پڑھا کریں۔ عشاء کی نماز کے بعد تین سو مرتبہ یَارَزَّاقُ یَاوَاسِعُ پڑھیں۔ اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھیں۔ نماز کی ہرحال میں پابندی کریں اور باجماعت نماز پڑھنے کی عادت ڈالیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ رزق میں ترقی ہوگی اور بے گمان جگہ سے رزق کے دروازے کھل جائیں گے۔ عمل شرط ہے' یہ عمل تین چلے تک یعنی ایک سو بیس دن مسلسل کریں۔ ناغہ نہ کریں۔

آسیب و جن سے نجات

اگر کسی شخص کو جن یا آسیب ستاتا ہو اور اسے جن یا آسیب کا اثر محسوس ہوتا ہو تو صبح و شام یعنی بعد نماز فجر اور بعد نماز مغرب یہ عمل پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ آسیب یا جن چلے جائیں گے اور مریض صحت یاب ہوجائے گا۔ وہ پڑھنے کا عمل یہ ہے:۔

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ۔ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۔ وَقُلْ رَّبِّ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّيٰطِيْنِ وَاَعُوْذُ بِكَ رَبِّ اَنْ يَّحْضُرُوْنِ ٥

اس کے بعد ایک مرتبہ سورۂ فلق اور سورۂ ناس۔

حکیم محمد صادق، مظفر گڑھ

آم کچا ہو یا پکا‘ جڑ ہو یا پھول صحت ہی صحت

اللہ تعالیٰ نے آم کے پھل کے علاوہ اس کے پتوں‘ چھال‘ پھولوں اور اس کی گٹھلی میں بڑے شفائی اثرات پیدا فرمائے ہیں۔ پرانے حکماء اب بھی نسل در نسل اس کے پتوں‘ پھولوں‘ جڑوں‘ چھال اور گٹھلی سے نسخہ جات تیار کرتے ہیں

جس طرح تمام جانوروں کا بادشاہ شیر کو کہا جاتا ہے اسی طرح تمام پھلوں کا بادشاہ آم کو کہا جاتا ہے۔ کچھ آم ذائقہ میں کھٹے اور نمکین ہوتے ہیں‘ کچھ کھٹے میٹھے ہوتے ہیں اور کچھ بہت زیادہ میٹھے ہوتے ہیں۔ یہ ایک ایسا پھل ہے جسے چھوٹے بڑے‘ غریب امیر بھی بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کا پتلا رس اور ریشے معدے پر بوجھ نہیں ڈالتے‘ اس کے ریشے دانتوں کی میل کچیل صاف کرتے ہیں اور دانتوں کے مسوڑھوں کو مضبوط بناتے ہیں‘ یہ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے اور عمدہ خون پیدا کرتا ہے‘ اس کا مربہ اور اچار بھی بنایا جاتا ہے۔ مربہ کھانے سے دل و دماغ اور معدے کو طاقت ملتی ہے اور اچار بطور سالن استعمال کیا جاتا ہے۔ گرم مزاج والے مریض اس کا اچار نہ کھائیں ورنہ نکسیر پھوٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اللہ پاک نے آم کی تہہ پر پتلے اجزاء کو مضبوط رکھنے کیلئے اس کے اوپر ایک مضبوط غلاف بنایا ہے اس کے غلاف سے گوند نما رس رستا رہتا ہے جو اس کے اردگرد جم جاتا ہے اس رس میں تیزابیت کا اثر ہوتا ہے۔ اس لیے دیہات کے آدمی آم کو بڑے برتن میں تازہ پانی بھر کر آدھا گھنٹے کے لیے پانی میں رکھتے ہیں پھر اسی پانی سے اچھی طرح دھو کر کھاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے آم کے پھل کے علاوہ اس کے پتوں‘ چھال‘ پھولوں اور اس کی گٹھلی میں بڑے شفائی اثرات پیدا فرمائے ہیں۔ پرانے حکماء اب بھی نسل در نسل اس کے پتوں‘ پھولوں‘ جڑوں‘ چھال اور گٹھلی سے نسخہ جات تیار کرتے ہیں چند نسخہ جات قارئین کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔ مریض فائدہ اٹھائیں اور بندہ کو دعاؤں میں ہمیشہ یاد رکھیں۔ ایک ضروری بات دیسی ادویات استعمال کرنے سے فوری آرام نہیں ہوتا ہاں چند چیزیں دیسی ضرور ہیں جن کے استعمال سے فوری آرام آ جاتا ہے۔ دیسی دوائی کے استعمال سے اگر بظاہر مرض بڑھ رہا ہو تو یہ ہرگز نہ سوچیں کہ فائدہ نہیں ہو رہا ہے اصل میں بیماری وجود سے باہر نکل رہی ہوتی ہے اور چند دنوں‘ ہفتوں یا مہینوں کے بعد بیماری جسم سے نکل جاتی ہے اور مریض کو شفا مل جاتی ہے۔ اب آم کے نسخہ جات اور فوائد کی طرف آتے ہیں۔

آم کے نسخہ جات اور فوائد

1۔ آم بلغم کو پتلا کر کے اسے آسانی سے خارج کرتا ہے۔ 2۔ مادہ منویہ کو گاڑھا کرتا ہے۔ 3۔ صالح خون پیدا کرتا ہے۔ 4۔ قوت باہ میں بے پناہ اضافہ کرتا ہے۔ 5۔ دمے اور کھانسی کے مریضوں کیلئے پتلے رس کا آم نہایت مفید ہے۔ 6۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ 7۔ قد کو بڑھاتا ہے۔ 8۔ کچا اور گاڑھا آم دیر سے ہضم ہوتا ہے‘ آم کھانے کے بعد دودھ کی کچی نمکین لسی یا چاٹی کی لسی پینی چاہیے اس سے کھل کر پیشاب جاری ہو جائے گا‘ طبیعت ہلکی پھلکی ہو جائے گی۔ 9۔ بعض لوگ آم کے کھانے کے بعد ایک قسم کا بوجھ محسوس کرتے ہیں‘ آم کھانے کے بعد چھ سات دانے جامن کے کھا لیں تو بوجھ ختم ہو جائے گا۔ 10۔ جسے بچھو نے یا زہریلے جانور نے ڈس لیا ہو اسے آم کی گٹھلی کو پانی میں رگڑ کر نیم گرم کر کے متاثرہ جگہ پر لیپ کر دیں۔ زہر اور درد دونوں دور ہو جائیں گے۔ 11۔ بعض لوگ کچے آم کھانے کے شوقین ہوتے ہیں اکثر حاملہ خواتین کچے اور کھٹے آم کھاتی ہیں‘ کچے آم کھانے سے حمل ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے اور اکثر عورتوں کا حمل ضائع بھی ہو جاتا ہے‘ کچے آم پکے آم کی نسبت زیادہ گرم ہوتے ہیں۔ 12۔ گرمیوں میں دوپہر کے کھانے میں دو عدد پیاز کاٹ لیں‘ پیاز میں ایک چمچ چائے والا دیسی گھی ڈال دیں‘ حسب ضرورت نمک اور آدھا لیموں کا رس ڈال لیں اور دو چمچ آم کا اچار مکس کر دیں‘ ایک خاص قسم کا سالن تیار ہو جائے گا۔ روزانہ دوپہر کو روٹی کے ساتھ کھائیں۔ قوت باہ میں حیرت انگیز اضافہ ہو جائے گا۔ جسم میں پانی کی کمی دور ہو جائے گی‘ ریح خارج ہو جائے گی‘ گیس‘ بدہضمی ختم ہو جائے گی۔ 13۔ آم کے بور یا پھول‘ ہم وزن سفید شکر‘ دونوں کا سفوف کر لیں۔ صبح و شام ایک ایک پانی یا دودھ سے کھائیں۔ جریان‘ احتلام ختم ہو جائے گا۔ **محترم قارئین!** یہ نسخہ مردانہ قوت کیلئے بے حد مفید ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے‘ مجرب ہے۔ 14۔ آم کی تازہ جڑ بخار کے مریض کے ہاتھ پر پٹی سے باندھ دیں۔ (باقی صفحہ نمبر 43)

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل ہرگز روحانیت والا امن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر پڑھتے ہوئے کرنے

اس ماہ کی روحانی محفل 11 مئی بروز اتوار صبح 11 بجے سے لیکر 12 بجکر 21 منٹ تک‘ 19 مئی بروز پیر عصر تا مغرب‘ 31 مئی بروز ہفتہ دوپہر 2 بجکر 35 منٹ سے لیکر 4 بجکر 19 منٹ تک **یَاوَلِیُّ یَانَصِیْرُ** پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی نیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام اور غیر مسلموں کے ایمان کیلئے پوری دنیا میں امن کی دعا اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کیساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1۔ روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آ جائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں کچھ ماہ سے روحانی محفل کر رہی ہوں‘ شروع میں جب روحانی محفل کی تو شروع میں جب روحانی محفل کی تو ایک وقت میں دو چیزیں (یعنی تصور کرنا اور نیلی لائٹ کی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور ساتھ ہی یہ کہ آپ بھکاری بن کر اپنے رب سے گڑگڑا کر مغفرت طلب کر رہے ہیں) تھوڑا مشکل لگتا تھا کیونکہ بیک وقت دو تصور تھے جب دل پر توجہ کرتی سکون ملتا اور جب اپنی اوقات کو دیکھتی تو بے چینی ہوتی‘ بہر حال بہت لطف آیا۔ روحانی محفل تو گویا بندے اور رب کی محفل ہوتی ہے مجھے بہت اچھا لگتا ہے۔ (باقی صفحہ نمبر 40 پر)

بنت مشتاق احمد' کنڈیارو

بیٹی کی پیدائش پر افسردہ متوجہ ہوں!

جو اپنے آپ کو باشعور خیال کرتے ہیں' دینی علم رکھنے والے بھی دندناتے ہوئے کہتے ہیں ہمارے دل کی تمنا ہے کہ اللہ تعالیٰ بیٹوں سے نوازے کوئی ایسا گھرانہ نہیں جس میں بچی کی پیدائش پر اس طرح فرحت محسوس کی جائے جیسے بیٹے کی پیدائش پر ہوتی ہے۔

گھر میں کیا بیٹی کی پیدائش ہوگئی' اس گھر سے خوشیاں روٹھ گئیں' ہر چہرے پر پریشانی اور افسوس کے تاثرات ظاہر ہونے لگے' آڑے دنوں کے دروازے کھل گئے' شرمندگی اور ندامت سے گردنیں جھک گئیں' غم سائے کی طرح ساتھ ساتھ رہنے لگے' لمحہ لمحہ کے گناہ یاد آنے لگے' بے بسی اور بیچارگی رونما ہونے لگی' نہ ٹلنے والی مصیبت آن پڑی' مزید یہ کہ اس طوفان سے کیسے نجات ہو؟؟؟ اس کے برعکس گھر میں اگر لڑکے کی پیدائش ہو تو یوں سمجھا جاتا ہے کہ موسلا دھار بارشوں کی طرح برکتوں کا نزول ہونے لگا وہ خبر جس کے سننے کے لیے دو خاندانوں کے کان منتظر تھے وہ حقیقت کے روپ میں چھا گئی' خوشی کے مارے دماغ کے تار بجنے لگے' دل کے سارے داغ دھل گئے' بادصبا کا آنے والا ہر جھونکا نئی تروتازگی کا پیغام لایا جیسے قسمت کی کشتی خیریت سے پار لگ گئی جس کے نتیجے میں بذریعہ فون بذریعہ خطوط ہر چھوٹے بڑے کو تروخشک کو لکڑ پتھر کو سبز و جلے سڑے کو یہ پیغام پہنچتا ہے کہ فلاں کے گھر گلاب کھل اٹھا ہے' آندھیوں کو خیرباد کہا جاچکا ہے' اس پیغام کے ملتے ہی ماجرہ یہ ہوتا ہے کہ ہر طرف سے مبارک باد' ہدیے اور تحائف کی بھرمار دیکھنے کو ملتی ہے اور تو اور دانیہ بھی اپنے آپ کو بڑا خوش قسمت تصور کرتی ہے۔ اب آپ دونوں منظر ذہن میں نقش کرکے دل پر ہاتھ رکھ کر عقل کی آنکھ سے دیکھیں اور تدبر کریں کہ معصوم بچی کے پیدا ہوتے ہی اس کے ساتھ یہ رویہ ہے تو وہ بڑی ہوکر خوش رکھنے کیلئے کون سے جوہر دکھا سکتی ہے' جو ہاتھ اٹھنے کے قابل نہیں جو پاؤں چلنے کی سکت نہیں رکھتے جو زبان بولنے کی طاقت سے محروم ہے جو دماغ اور سوچوں اور فکروں کی گہرائیوں سے کہیں دور ہے ان تمام اعضاء پر منحوس کا لیبل چسپاں ہوچکا ہے جس کی پیدائش پر ماتمی کے گیت گنگائے جاچکے ہیں بھلا وہ انتھک محنت اور کاوش کے باوجود بھی کیونکر مسرتوں کا سبب بن سکتی ہے۔

ذرا سوچیے۔۔۔! یہ کم عقلی کا مظاہرہ ان خاندانوں میں ہوتا جو دینی اور دنیوی علم سے کوسوں دور رہتے ہوں تو یہ دل کو گرما دینے والی بات نہ ہوتی اس وقت باشعور انسان اپنے دل و دماغ کو یہ سبق پڑھاتا کہ ؎

علم کے بغیر ہے بشر
اے دوست مانند جانور

کہ لوگوں نے لاعلمی کے تحت بے اصول چیزوں کو تہذیب اور تمدن بنا رکھا ہے لیکن یہ طرز عمل ان گھرانوں میں بھی ہوتا ہے اور ہو رہا اور مزید تر مزید ہو رہا ہے جو اپنے آپ کو باشعور خیال کرتے ہیں' دینی علم رکھنے والے بھی دندناتے ہوئے کہتے ہیں ہمارے دل کی تمنا ہے کہ اللہ تعالیٰ بیٹوں سے نوازے کوئی ایسا گھرانہ نہیں جس میں بچی کی پیدائش پر اس طرح فرحت محسوس کی جائے جیسے بیٹے کی پیدائش پر ہوتی ہے۔ حضرت مریم علیہا السلام نے بیٹے کی تمنا کی تو ان کی تمنا دنیا کی عظمت و جاہ کیلئے نہیں تھی بلکہ ان کا مقصد تو یہی تھا کہ لڑکا ہوگا تو ذکریا علیہ السلام کے بعد مسجد کی خدمت کا کام سرانجام دیگا لیکن اللہ تعالیٰ نے ان کو سمجھایا یعنی لڑکا لڑکی کے مثل نہیں ہوسکتا آج بھی اگر کوئی دینی خدمت کیلئے یا جہاد کیلئے بیٹے کی تمنا کرتا ہے اور پیدائش کے بعد وہ کام سرانجام دیتا ہے تو یہ مستحسن ہے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام اور دوسرے بعض انبیاء کرام علیہم السلام نے بھی اگر بیٹے کی تمنا کی تو محض اس لیے کہ فریضہ نبوت ان کی اولاد میں ہی رہے کیوں کہ عورت تو نبی بن نہیں سکتی یہی وجہ ہے کہ امام الانبیاء خاتم الانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی پوری سیرت طیبہ میں ایک بار بھی بیٹے کی تمنا نہیں کی نہ ہی کبھی دعا فرمائی کیونکہ نبوت کا دروازہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد بند کردیا گیا۔ آج کے دور میں کون سی نبوت کی میراث چل رہی ہے جو نرینہ اولاد کیلئے تمناؤں اور آرزوؤں سے کلیجے پھٹ رہے ہیں۔

بیٹی کی پیدائش اجر سے خالی نہیں: حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے پاس ایک عورت آئی اور کھانے کیلئے کچھ مانگا اس عورت کے ہمراہ اس کی دو بیٹیاں بھی تھیں۔ ام المومنین کے پاس تین کھجوریں تھیں جو انہوں نے اس عورت کو دے دیں' اس نے ایک ایک کھجور اپنی بیٹیوں میں تقسیم کی اور ایک خود کھانے کے ارادے سے منہ کے قریب لائی تو بیٹیوں نے اس کھجور کا مطالبہ کیا لہٰذا وہ بھی اپنی بیٹیوں میں تقسیم کردی' یہ سب کچھ ام المومنین رضی اللہ تعالیٰ عنہا اپنی آنکھوں سے دیکھتی رہیں۔ اتنے میں وہ عورت چلی گئی' کچھ دیر بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم گھر میں تشریف لائے تو حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے پورا واقعہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو سنایا تو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی زبان نبوت سے ارشاد فرمایا کہ اُس عورت کا یہ طرز عمل اسے جنت میں لے جائے گا۔

اس کے علاوہ ایک دوسری روایت میں آیا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس نے اپنی بیٹیوں کی اچھی تربیت کی تعلیم دلوائی پھر اچھے گھرانے میں ان کا رشتہ طے کیا' وہ جنت میں جائے گا پوچھا گیا جس کی دو بیٹیاں ہوں' آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کیلئے بھی جنت کی بشارت دی' پوچھا گیا جس کی ایک بیٹی ہو تو نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کیلئے بھی وہی ارشاد فرمایا۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا گھر میں کوئی چیز تقسیم کرو تو ابتدا لڑکی سے کرو۔ ذرا غور فکر کیجئے! جس کیلئے نبوت کی زبان سے اتنی بشارتیں۔۔۔ اس کو منحوس اور قابل نفرت سمجھنا اپنے گھٹیا ذہن اور کم فہمی کی علامت ہے۔ لہٰذا باشعور اور عقل مند انسان کا کام یہی ہے کہ بیٹی کی پیدائش کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے نعمت عظمیٰ سمجھے اور کسی قدم پر بیٹی کو بیٹے سے کم نہ سمجھے اور دونوں کے حقوق مساوی رکھے تو اجروثواب کا مستحق ہوگا۔ بیٹی کی پیدائش پر خوشی کا اظہار کرنا چاہیے کیونکہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی امت کو بیٹی کی پیدائش کی مبارک باد پیش کی ہے۔ **بیٹی کی پیدائش پر غم کا اظہار کفار کا شعار:** اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام قرآن مجید فرقان حمید میں ارشاد فرمایا وَ

اِذَا بُشِّرَ اَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمٰنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهٗ مُسْوَدًّا وَّهُوَ كَظِيْمٌ ﴿الزخرف ۱۷﴾

ترجمہ: ''اور جب ان میں کسی کو خوشخبری دی جائے اس چیز کی' جس کا وصف رحمٰن کے لئے بتا چکا ہے' تو دن بھر اس کا منہ کالا رہے اور غم کھایا کرے۔'' یعنی جب اللہ تعالیٰ کی طرف سے کسی کو بیٹی سے نوازا جاتا ہے تو اس کا منہ کالا ہوجاتا ہے اور غم سے بھر جاتا ہے۔ اس آیت سے معلوم ہورہا ہے کہ بیٹی کی پیدائش خوشخبری ہے۔ رب کریم سے دعا ہے کہ ہمارے معاشرے سے فضول چیزوں کا زوال ہو اور پاکیزہ اور سازگار ماحول پیدا ہو۔

(بقیہ: آم کچا ہو یا پکا جڑ ہو یا پھول صحت ہی صحت)

کسی قسم کا بخار ہو اتر جاتا ہے۔ 15۔ اگر کسی کو زہریلے سانپ نے ڈس لیا ہو تو آم کی گٹھلیاں دو عدد مرچ سیاہ تین دانہ دونوں کو پانی میں رگڑ کر مریض کو پلادیں۔ تھوڑی دیر بعد سردی محسوس ہوگی اور زہر ختم ہوجائے گا اور ساتھ ساتھ تین دن تک پیاز کاٹ کر بھی کھاتے رہیں۔ 16۔ جو مریض بے ہوش ہوجائے اُسے ہوش میں لانے کیلئے آم کی گٹھلی بیلگری ہم وزن لے کر مناسب مقدار پانی میں جوش دیں جب پانی کا ایک حصہ رہ جائے اتار کر ٹھنڈا کرلیں۔ حسب ضرورت چینی ملاکر مریض کو پلادیں ان شاء اللہ کچھ دیر بعد مریض ہوش میں آجائے گا۔

ذکیہ اقتدار، بہاولنگر

لوکی! ہائی بلڈ پریشر اور ٹی بی کا آخری علاج

اب طبیعت تقریباً ٹھیک تھی' ڈاکٹر کے پاس گئے تو ڈاکٹر نے چیک کیا اور ڈاکٹر بہت خوش ہوئیں کہنے لگیں مریضہ آپ تو بالکل نارمل ہیں' ٹی بی کا تو نام و نشان بھی نہیں' پھیپھڑے بہت صحت مند ہیں۔ اتنی قلیل مدت میں ایسی صحت' ڈاکٹر حیران رہ گیا

لوکی سبزیوں میں بہترین اللہ کا دیا ہوا تحفہ ہے جب لوکی پکاتے ہیں تو یقیناً ہم حضرت یونس علیہ السلام کا قصہ دہراتے ہیں' ان سے غلطی ہوئی اور انہوں نے توبہ کی' اللہ نے اپنے بندے کی توبہ قبول کی' پھر ان کو انعام سے نوازا۔ آیت کریمہ عطا فرمائی' یہی آیت کریمہ قیامت تک ہر فرد کو پڑھنے کی اجازت ہے' کسی بھی مصیبت میں پڑ جائے سوا لاکھ یا اس سے بھی زیادہ اس کا ورد کریں مشکل حل ہو جاتی ہے۔ جب حضرت یونس علیہ السلام کو کشتی سے باہر گرایا گیا تو اللہ نے مچھلی کو حکم دیا کہ میرے بندے کو نگل جا اور حفاظت سے تین دن اپنے پیٹ میں رکھ۔ اس کال کوٹھڑی میں مچھلی کی گرمی کی شدت' نہ خوراک' نہ پانی' چالیس دن بعد اللہ نے مچھلی کو حکم دیا۔ میرے بندے کو دریا کے کنارے اگل دے' مچھلی نے حکم کی تعمیل کی اور حضرت یونس علیہ السلام کو دریا کے کنارے پر اگل دیا۔ اب نہ خوراک' نہ پانی' نہ کوئی تیماردار اب اللہ نے دریا کا پانی میٹھا بنا دیا اور دریا کے کنارے پر ایک بیل اگا دی' یہ اپنے بندے کی خوراک کا انتظام تھا جو اللہ نے کر دیا۔ بیل پر بہت لذیز لوکیاں لگنے لگیں جو بطور خوراک حضرت یونس علیہ السلام کھاتے اور دریا کا ٹھنڈا پانی پیتے جس سے جسم کی نقاہت ختم ہو گئی اور جسم فربہ ہونے لگا۔۔۔ یہ لوکی اللہ نے ہمارے لیے محفوظ کر دی۔ لوکی کے کم و بیش ایک سو تیر فوائد ہیں۔ چند کا تذکرہ کروں گی۔

ہائی بلڈ پریشر: اگر ہائی بلڈ پریشر ہو تو ایک کلو لوکی لے لیں' جوسر لیں اس کا جوس نکالیں' جتنا جوس ہو اس کو پیالی میں ڈالیں اور تین مرتبہ دن میں پی لیں' چند دنوں میں بلڈ پریشر ختم ہو جائے گا' ہمیشہ لوکی کا جوس پئیں بے شمار بیماریاں ختم ہونگی۔ ایک خاتون جن کے سر میں شدید درد ہوتا ایسا درد جس سے دماغ کی نس پھٹنے کا اندیشہ ہوتا' ہر ڈاکٹر کے پاس ہر شہر میں گئیں' یہ خاتون جب ادویات پر ادویات کھاتی رہیں تو ان کے سر کا درد مزید بڑھ گیا۔ ان کو کسی نے بتایا کہ لوکی کا جوس نکال کر پئیں' گیارہ دن لوکی کا جوس پیا تو اس خاتون کا سر کا درد غائب ہو گیا۔ کبھی بھی اگر سر میں درد ہو تو لوکی کا جوس پئیں سر درد کا خاتمہ ہو جائے گا۔ اگر کمر میں درد ہے تو یہی نسخہ اسی طرح استعمال کریں کمر کا درد ٹھیک ہو جائیگا۔ ایک خاتون کو ٹی بی تھی' بے حد غریب گھرانے کی تھیں' ڈاکٹر کے پاس جاتی دوا لے آتیں مگر افاقہ نہ ہوتا' دوا کھاتی رہیں' پھیپھڑے ختم ہونے لگے' برسوں علاج کروایا مگر مرض بڑھتا رہا' ان کو مشورہ دیا کہ وہ لوکی کا جوس جوسر میں نکالیں اور پی لیں۔ یہ عمل دن میں چار مرتبہ کریں اور 90 دن یہ نسخہ استعمال کریں۔ جس خاتون کو ٹی بی تھی۔ انہوں نے اپنا چیک اپ کرایا تو انہیں بہت مایوسی ہوئی کیونکہ اس خاتون کے پھیپھڑے ختم ہو چکے تھے' ٹی بی آخری اسٹیج پر تھی۔ اس خاتون کو امید کی کرن نظر آئی۔ وہ روزانہ دو کلو لوکی کا جوس نکال لیتیں تھی' اس میں شہد ملا لیتیں اور درود شفاء پڑھ کر اس پر دم کرتیں اور پی لیتیں۔ تیسرے دن ان کی طبیعت بہتر ہونے لگی' کھانسی کم ہو گئی' سانس کنٹرول ہوا' اکتالیس دن ہوئے ان کے شوہر نے کہا کہ ڈاکٹر کو چیک اپ کروا لیتے ہیں اب طبیعت تقریباً ٹھیک تھی' ڈاکٹر کے پاس گئے تو ڈاکٹر نے چیک کیا اور ڈاکٹر بہت خوش ہوئیں۔ کہنے لگیں مریضہ آپ تو بالکل نارمل ہیں' ٹی بی کا تو نام و نشان بھی نہیں' پھیپھڑے بہت صحت مند ہیں۔ اتنی قلیل مدت میں ایسی صحت' ڈاکٹر حیران رہ گیا۔ اگر بال گرتے ہیں تو ایک کلو لوکی کا جوس نکالیں اور آدھ کلو تلوں کا تیل لیں' لوکی کے جوس میں تیل ملا لیں اب کڑاہی میں ڈال کر چولہے پر دھیمی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ بالوں میں لگائیں' بال مضبوط چمکدار لمبے ہوں گے۔ اگر معدہ کا مسئلہ ہو تو جلن ہو تو بھی لوکی کا جوس روزانہ گیارہ دن ایک پیالی پی لیں۔

ایسی دعا کہ فرشتے پوچھتے ہیں کتنا اجر لکھیں؟

جب کوئی شخص اس دعا کو شروع کرتا ہے تو فرشتے پریشان ہو جاتے ہیں اور اللہ پاک سے پوچھتے ہیں کہ یا اللہ اس کا ہم کتنا اجر لکھیں اللہ پاک فرشتوں سے فرماتے ہیں کہ تم اس کا ثواب نہیں لکھ سکتے تم صرف ان الفاظ کو لکھ لو اس کا ثواب میں خود دونگا۔ وہ دعا یہ ہے:۔ **اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ کَمَا یَنْبَغِیْ لِجَلَالِ وَجْھِکَ وَعَظِیْمِ سُلْطَانِکَ۔** (تفسیر ابن کثیر جلد 1 صفحہ 46' بکھرے موتی جلد سوم ص 265)(ر،د۔ اٹک)

دل کی گھبراہٹ کا علاج

بسم اللہ مکمل پڑھ کر کے پہلے دائیں آنکھ اور پھر بائیں آنکھ میں ڈالیں عمل مذکورہ کی برکت سے بینائی بحال ہو کر عینک اتر جائے گی

دل کی گھبراہٹ' ٹھنڈے پسینے' بے چینی' ہائی بلڈ پریشر' معدہ کی خرابی' گیس وغیرہ کئی مریضوں پر تجربہ شدہ ہے۔ **ھوالشافی:** مربہ آملہ بغیر گٹھلی ایک پاؤ' مربہ ہڑیڑ ایک پاؤ' مربہ گاجر ایک پاؤ' مربہ ہی ایک پاؤ' گل قند ایک پاؤ' مربہ سیب ایک پاؤ۔ صندل سفید دو تولہ' زرشک شریں پانچ تولہ' چھوٹی الائچی دو تولہ' خشک دھنیا دو تولہ' سونف دو تولہ' زیرہ سفید دو تولہ' گل گاؤ زبان دو تولہ' گل بنفشہ دو تولہ' گل گلاب دو تولہ' سنا کی تین تولہ' اندر جو شیریں تین تولہ' مغز بادام قندھاری ایک پاؤ۔ تمام ادویات کو کوٹ پیس کر سفوف بنالیں اور مربہ جات کی گٹھلی دور کر کے کوٹ کر مکس کر کے گرائنڈ کر لیں اور شربت انار ایک بوتل لے کر ملک شیک والے جگ میں گرائنڈ کر لیں۔ تھوڑا سا پکا لیں اور حفاظت کیلئے بیس گرام سوڈیم بینزوویٹ ڈال کر اتار لیں اور ڈبیوں میں محفوظ کر لیں۔ **مقدار خوراک:** ایک تا دو چمچ صبح نہار منہ ہمراہ عرق گلاب دیں اور یہی خوراک رات کو سوتے وقت ہمراہ عرق بادیان دیں۔ اکسیر ہے۔ مجرب ہے کئی مریضوں پر تجربہ شدہ ہے۔ (ص 81)

عمل عینک توڑ

اِذْھَبُوْا بِقَمِیْصِیْ ھٰذَا فَاَلْقُوْہُ عَلٰی وَجْہِ اَبِیْ یَاْتِ بَصِیْرًا وَاْتُوْنِیْ بِاَھْلِکُمْ اَجْمَعِیْنَ ﴿یوسف ۹۳﴾

125 بار پڑھ کر اول و آخر درود شریف گیارہ گیارہ بار بعد نماز عشاء 25 یا 27 راتیں بغیر کسی سے ہم کلام ہوئے سرمہ پر دم کر کے رکھ لیں اور سرمہ کو آب زمزم سے کھرل کر لیں۔ رات کو سوتے وقت بسم اللہ مکمل پڑھ کر کے پہلے دائیں آنکھ اور پھر بائیں آنکھ میں ڈالیں عمل مذکورہ کی برکت سے بینائی بحال ہو کر عینک اتر جائے گی۔ (ص 84)

مزید کمالات جاننے کیلئے درج ذیل کتاب کا مطالعہ کریں:۔

"گھریلو الجھنوں سے چھٹکارا پانے والے"

(بندشوں کا توڑ اور روحانی ایٹم بم)

شدید گرمی سے بچنے کی سادہ مگر مؤثر تدبیریں

شیزا ثمر، لاہور

دوپہر اور رات کے کھانوں میں سبز پتوں والی سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ کھانے کے ہمراہ انار دانہ پودینہ یا دھنیا کی چٹنی، پیاز اور سلاد بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ سوڈا واٹر، چائے، کافی، قہوہ وغیرہ سے حتیٰ الوسع پرہیز کریں تو آپ کی صحت کیلئے زیادہ بہتر ہوگا۔

ماہ مئی کی شروعات ہیں گرمی اپنے جوبن پر آنے والی ہے۔ گرم موسم اور آب و ہوا میں پسینہ تیزی سے خارج ہوتا ہے۔ سخت ترین گرم موسم میں جسمانی محنت و مشقت اور ورزش کے دوران جب پانی زیادہ مقدار میں پیا جائے تو پسینہ کی یہ مقدار بڑھ بھی جاتی ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ ابتداء میں پسینے کے ذریعے جسم سے نمکیات ضائع ہونے کی رفتار قدرے تیز ہوتی ہے۔ لیکن ایک ماہ بعد آب ہوا سے موافقت ہوجانے پر نمکیات کے ضیاع کی رفتار یومیہ بہت کم رہ جاتی ہے۔

اس ماہ میں صبح کی ابتداء چائے کی بجائے کسی ٹھنڈے مشروب سے کرنی چاہیے جیسے شربت صندل، شربت کیوڑہ، شربت بزوری یا بادام سے تیار شدہ سردائی وغیرہ۔ ناشتہ میں مچھلی، گوشت اور انڈوں کی بجائے دودھ، دہی، مکھن اور لسی زیادہ مفید ہے۔

اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانوں میں سبز پتوں والی سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ کھانے کے ہمراہ انار دانہ پودینہ یا دھنیا کی چٹنی، پیاز اور سلاد بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ سوڈا واٹر، چائے، کافی، قہوہ وغیرہ سے حتیٰ الوسع پرہیز کریں تو آپ کی صحت کیلئے زیادہ بہتر ہوگا۔

تمازت آفتاب سے دردسر

شدید گرمی یا حبس میں بعض اوقات سر درد ہونے لگتا ہے۔ تمازت آفتاب سے لاحق ہونے والا دردسر شدید اور چبھن دار ہوتا ہے اس میں مریض بے چینی و بے قراری محسوس کرتا ہے۔ ایسی حالت میں نمک ملے پانی کا استعمال کرانا چاہیے۔ مریض کو ٹھنڈی اور تاریک جگہ رکھیں تاکہ اسے سکون حاصل ہو۔

گرمی کے باعث نڈھال ہونا

زیادہ دیگر سخت دھوپ میں گھومنے پھرنے سے کئی لوگ نڈھال ہوجاتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں مریض کی جلد زرد، ٹھنڈی اور نمدار ہوجاتی ہے۔ اہم علامات میں انتشار ذہنی پریشانی، کمزوری، سستی، سر چکرانا، مدہوشی اور مختلف اعضاء کا تشنج اکڑاؤ شامل ہے۔ گرمی سے نڈھال مریض کو ٹھنڈی جگہ افقی حالت میں لٹائیں اور سر اونچا رکھنا چاہیے کہ وہ سکون محسوس کرے۔ گھٹنے سے ٹخنے تک ٹانگوں کی ہلکی ہلکی مالش کرنی چاہیے۔ مریض کو وقفے وقفے سے نمک ملا پانی پلانا چاہیے۔

سن سٹروک سے بچاؤ کی تدابیر

یہ عارضہ شدت کی دھوپ یا گرمی کے باعث لاحق ہوتا ہے۔ لولگنا جسم کے تپش کی باقاعدگی کے میکانکی نظام میں خلل کے باعث وقوع پذیر ہوتا ہے گرمی کا یہ دھکا بعض اوقات انتہائی خطرناک اور گھمبیر ثابت ہوتا ہے۔ علامات اچانک ظاہر ہوتی ہیں جونہی جسم کا درجہ حرارت ڈرامائی انداز میں بڑھ جاتا ہے تو مریض فوراً نڈھال ہوجاتا ہے جلد گرم، سرخ اور عموماً خشک ہوجاتی ہے۔ جسم کا بڑھتا ہوا درجہ حرارت اعضائے رئیسہ کیلئے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ مریض کے کپڑے اتار کر کسی ٹھنڈی جگہ افقی حالت میں لٹایا جائے۔ کمرہ ہوادار ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ مریض کو چت لٹا کر اس کی ٹھوڑی کو اونچا کردینا چاہیے۔ مریض کو ٹھنڈک آہستہ آہستہ پہنچانی چاہیے۔ اس مقصد کیلئے بڑی احتیاط کے ساتھ ساری جلد کو پانی یا سپرٹ کے ساتھ گیلا کر کے تیز پنکھا لگایا جائے۔ لولگنا ایک جان لیوا اور مہلک عارضہ ہے جس میں بعض اوقات بے ہوشی طاری ہوجاتی ہے۔ اس حالت میں نمک ملا پانی منہ کے راستے اس وقت تک استعمال نہ کیا جائے جب تک مریض ہوش میں نہ آجائے۔ ورنہ پانی پھیپھڑوں کی نالی میں جانے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔

اس ماہ میں لباس عام سوتی کپڑے کا پہنیں تاکہ بدن تک سورج کی شعاعیں پہنچنے میں مناسب رکاوٹ رہے۔ ویسے بھی اس قسم کے لباس میں آکر جسم ٹھنڈا رہتا ہے۔ بالکل باریک ململ یا وائل کے کپڑے نقصان دہ ہوتے ہیں اور ریشمی کپڑے پہننا تو اپنے جسم پر ظلم کرنا ہے۔

رات کھلی ہوا میں پلنگ پر مچھر دانی لگا کر سوئیں تاکہ مچھروں سے محفوظ رہ سکیں ورنہ ملیریا بخار کا خطرہ ہے جن لوگوں کے پاس مچھر دانی نہ ہو بدن کے کھلے حصوں پر مچھر مار کریم یا سرسوں کے تیل کی مالش کر کے سوئیں۔

ماہ مئی کی چند احتیاطی تدابیر

گرم موسم میں حسب ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں

☆ زیادہ دیر دھوپ میں پھرنے سے پرہیز کریں۔

☆ مناسب سوتی لباس زیب تن کیا جائے۔ گرمیوں میں سفید رنگ موزوں ہوتا ہے۔ سر اور گردن کو ڈھانپ کر رکھا جائے لو کے موسم میں باریک کپڑے نہ پہنے جائیں۔

☆ گرم موسم میں کافی مقدار میں پانی اور نمک کا استعمال کرنا چاہیے۔ ☆ کسی دوسری جگہ نقل مکانی کی صورت میں آب و ہوا سے موافقت پیدا کرنے کا دورانیہ آہستہ آہستہ بڑھایا جائے۔ ☆ سگریٹ، چائے، کافی اور الکوحل کا استعمال ترک کردیا جائے۔ ☆ دھوپ میں رنگ دار عینک، سر پر کپڑا یا چھتری استعمال میں لائی جائے۔ ☆ بچوں کو ننگے پاؤں باہر نہ جانے دیا جائے۔ ☆ تمازت آفتاب کے اثرات سب سے زیادہ رخسار محسوس کرتے ہیں۔ لہٰذا سائیکل یا موٹر سائیکل پر سفر کرتے ہوئے رومال سے چہرے اور سر کو لپیٹ لیا جائے یہ لو سے بچنے کا ذریعہ ضرور ہے تاہم لو لگنے کے نقصانات بہر حال زیادہ ہیں۔ ☆ گوشت، چکنائی اور گرم سبزیوں کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔ ☆ تربوز، آلو بخارا اور فالسہ جیسے پھل اور سردائی، لسی، ستو اور مشروبات کا استعمال باقاعدگی سے کیا جائے۔ ☆ شربت بادام، شربت بزوری، شربت آلو بخارا، شربت مفرح، شربت فالسہ اور شربت انار ان تمام عوارضات میں مفید ہیں۔

پرانا بخار، معدے کی گرمی ٹائیفائیڈ کا علاج

پرانے بخار، معدے کی گرمی، معدے کا السر اور جن کو بھوک نہ لگتی ہو جس کو ہر سال ٹائیفائیڈ ہو، یا ہر دس پندرہ دن بعد بخار ہو، یہ نسخہ ہمارا خاندانی آزمودہ ہے۔ **نسخہ ھوالشافی:** آدھ پاؤ اجوائن پانی میں بھگو کر صبح گرائنڈر میں پانی سمیت پیس کر کپڑے سے اچھی طرح چھان کر پانی نکالیں اتنا پانی نکالیں کہ ڈیڑھ لیٹر والی بوتل بھر جائے، اس میں ایک پاؤ شکر ملا کر فریج میں رکھیں اور صبح نہار منہ آدھ کپ استعمال کریں۔ **محترم حکیم صاحب!** میرا جسم بہت بھاری ہے، آپ نے مجھے موٹاپا کورس استعمال کرنے کیلئے کہا تھا۔ اس کا ایک فوری فائدہ یہ ہوا کہ جب میں چلتی تھی تو میری پسلی کے نیچے بہت درد ہوتا تھا وہ بالکل ختم ہوگیا ہے۔ اب بھی کھا رہی ہوں اور اس کا فائدہ محسوس ہو رہا ہے۔ **(س۔ع، کامرہ اٹک)**

فہرست ادویات بمعہ نرخنامہ

نمبر شمار	نام ادویات	قیمت	نمبر شمار	نام ادویات	قیمت
1	آنکھ شفاء	70/-	36	شوگر کورس	800/-
2	اکسیر البدن	300/-	37	طاقتی گولیاں	1200/-
3	الرجی نزلہ کورس	600/-	38	طب نبوی حسن و جمال کریم	300/-
4	اصلاح معدہ پیکیج	440/-	39	طب نبوی ہیئر آئل	300/-
5	السر کورس	400/-	40	طب نبوی انمول ہیئر پاؤڈر	120/
6	بواسیر کورس	500/-	41	عروسی سہاگ کورس	5000/-
7	برص پھلبہری کورس	500/-	42	فشاری گولیاں	200/-
8	بے اولادی کورس	2500/-	43	قبض پیکیج	600/-
9	بے اولادی پاؤڈر	500/-	44	قبض فولاد ٹانک	120/-
10	بنفشی قہوہ	120/-	45	کراماتی تیل	200/-
11	پیشاب کنٹرول کورس	400/-	46	کان شفاء	70/-
12	پتھری ذیابیطس کورس	800/-	47	کولیسٹرول سے نجات (کورس)	600/-
13	پوشیدہ کورس	600/-	48	کرنٹ مالش	500/-
14	ٹھنڈی مراد	120/-	49	کمزوروں اور جھٹکوں کا درد کورس	800/-
15	ٹھنڈک پیکیج	500/-	50	گیس بد ہضمی تبخیر کورس	600/-
16	جوہر شفاء مدینہ	150/-	51	گلٹیاں، رسولیاں، پھوڑے نجات کورس	500/-
17	چلڈرن سیرپ	120/-	52	قد دراز کورس	500/-
18	خون صفا پاؤڈر	120/-	53	قبض کشا	120/-
19	خاتون شفاء (سیرپ)	120/-	54	معجون شفاء یابی	500/-
20	خون افزا ٹانک	120/-	55	مرہم سکون	70/-
21	دیسی کریم	500/-	56	موٹاپا کورس	600/-
22	دردی ہربل لیپ	80/-	57	مشروب عبقری افزاء	180/-
23	دس والا شہد دوائی	900/-	58	مردانی جواہراتی	1100/-
24	ڈپریشن پیکیج	490/-	59	معجون مراد	1100/-
25	روحانی پھکی	20/-	60	نوجوانوں کے روگ کورس	700/-
26	روحانی عطر	240/-	61	ناک شفاء	100/-
27	روشن دماغ ٹانک	250/-	62	نشاطی گولیاں	1000/-
28	زرغوانی نقرانی	2200/-	63	نوجوان شفاء	120/-
29	ستر شفائیں	250/-	64	ہیپاٹائٹس کورس	800/-
30	سکون افزا شوگر فری سیرپ	120/-	65	ہارمونز شفاء	300/-
31	سچا منجن	70/-	66	ہائی بلڈ پریشر کورس	600/-
32	سدا بہار حسن و خوبصورتی پیکیج	840/-	67	ہیپاٹائٹس نجات سیرپ	120/-
33	شفاء حیرت سیرپ	120/-	68	ہاضم خاص پاؤڈر	200/-
34	شہد ایک کلو گرام	600/-	69	یورک ایسڈ نجات کورس	600/-
35	شہد 330 گرام	200/-			

آج کل کاغذ اور دیگر سامان طباعت کی گرانی کی وجہ سے کتابوں کی قیمتیں تبدیل ہوتی رہتی ہیں اس لیے ترسیل کے وقت جو قیمت ہوگی اسی کا اعتبار ہوگا' اس سلسلے میں ادارہ پر اعتماد فرمائیں۔

اہل کراچی کیلئے پر مسرت اعلان

20 جنوری 2014 بروز اتوار کو کراچی میں حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم العالیہ نے دوران درس اہل کراچی کے پرزور اصرار پر کراچی میں ہر تین ماہ میں ایک مرتبہ درس روحانیت وامن دینے کا اعلان فرمایا ہے۔ کراچی میں جو حضرات درس کروانے کے خواہشمند ہوں کوئی کھلی جگہ ہو [illegible] شادی ہال وغیرہ کا انتظام کریں جہاں مرد و خواتین کا علیحدہ انتظام ہو اور پارکنگ کا مسئلہ بھی نہ ہو پبلک ٹرانسپورٹ آسانی سے میسر ہو اپنے مکمل پتے اور فون نمبر کے ساتھ اس نمبر پر 0343-8710009 صرف میسج کریں۔

0343-8710009

حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ کی تالیفات

1	الجھنیں سلجھنے کے اصول	200/-	81	شوگر کا سائنسی اور روحانی علاج	200/-
2	ازدواجی مسائل علاج نبوی اور جدید سائنس	150/-	82	شادی شدہ زندگی میں خوشی لانے کے راز	250/-
3	الرجی سے نجات کے قدرتی طریقے	120/-	83	شوگر کا کامیاب علاج	200/-
4	انوکھی بیماریاں انوکھے علاج	180/-	84	شادی شدہ زندگی گزارنے کے بنیادی اصول	250/-
5	آزمودہ مجرب علاج	170/-	85	شفا بخش خیالات کی کرشمہ سازی نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-
6	آداب معرفت	250/-	86	تحفہ پاکستان	250/-
7	آسمانی مخلوق کے حیرت انگیز واقعات (اردو، انگلش)	180/-	87	شاداب زندگی کے راز نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-
8	1947ء سے پہلے کی کہانی خود مخلوق کی زبانی	250/-	88	صوفی ازم اور [illegible]	160/-
9	اقوال اولیاء	350/-	89	صحت مند عادات نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-
10	امراض معدہ علاج نبوی اور جدید سائنس	200/-	90	صحت بخش [illegible] اور سائنسی اصول	150/-
11	ایک روحانی عامل کی خفیہ ڈائری	200/-	91	صوفی ازم [illegible] کا سفر	250/-
12	[illegible] اور اذان کے کرشمات	180/-	92	صوفی ازم اور تربیت [illegible]	160/-
13	[illegible] کا آسان علاج	150/-	93	صوفی ازم کے [illegible]	350/-
14	[illegible] وظائف	160/-	94	صوفی ازم اور [illegible]	160/-
15	بھارتی مسلمانوں پر کیا گزری؟	160/-	95	صلوٰۃ التسبیح کے کرشمات	200/-
16	بڑوں کی زندگی کے انمول تجربات	250/-	96	طبی تجربات و مشاہدات	150/-
17	باپ کا تقدس اسلام اور جدید سائنس	200/-	97	عورت اسلام اور جدید سائنس	300/-
18	بے قرار زندگی سے خوشگوار زندگی تک	250/-	98	عامل کامل بننے کے راز	200/-
19	پتھری ذیابیطس علاج نبوی اور جدید سائنس	120/-	99	عشق اسلام اور جدید سائنس	200/-
20	پرکشش زندگی گزارنے کے نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-	100	[illegible] تصوف	2100/-
21	پھلوں سے صحت و تندرستی	200/-	101	[illegible]	[illegible]
22	پرسکون زندگی کی تلاش نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-	102	غلطیوں کی اصلاح نبوی طریقے اور جدید سائنس	250/-
23	پرسکون نیند نبوی طریقے اور جدید سائنس	120/-	103	[illegible]	40/-
24	تربیت اولاد اسلام اور جدید سائنس	180/-	104	فیضان سنت اور جدید سائنس	200/-
25	تندرستی کے دس [illegible] ٹانک	200/-	105	قبض سے چھٹکارا	120/-
26	تعلیمات نبوی اور جدید سائنس	300/-	106	قدرتی ٹانک اور علاج نبوی	120/-
27	توبہ کے کمالات	200/-	107	قدرت کا انعام اور انتقام	300/-
28	تلخی کا سائنسی اور روحانی علاج	200/-	108	کولیسٹرول کا سائنسی اور روحانی علاج	120/-
29	جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات	250/-	109	کامیاب شادی کے سنہری اصول نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-
30	جیلوں میں بیتے لمحات کی کہانی مشاہدے کی زبانی	300/-	110	کمالات اولیاء	200/-
31	جنسی زندگی اسلام اور جدید سائنس	250/-	111	گنجینہ حکمت	200/-
32	جانوروں کے انوکھے عجیب واقعات	300/-	112	[illegible] کے کرشمات	70/-
33	جنسی پاکیزگی نبوی علاج احتیاط اور جدید سائنس	150/-	113	کالی دنیا کا جادو [illegible] اور سائنسی تحقیقات	600/-
34	جوانی کی حفاظت کیسے کی جائے؟	200/-	114	کشف اور پراسرار روحانی قوتوں کا حصول	200/-
35	جادو جنات کے پراسرار حقائق اور آزمودہ روحانی علاج	180/-	115	کامیاب عامل بنیے	180/-
36	جادو جنات اسلام اور جدید سائنس	400/-	116	[illegible] خاندانی بیماریاں	2500/-
37	جنات کی چوریاں روکنے کا مستقل عمل	10/-	117	کلونجی سے [illegible] تک	100/-
38	جنات کا پیدائشی دوست (جلد اول)	300/-	118	گھریلو الجھنیں اور ماہرین کے تجربات	400/-
39	[illegible]	150/-	119	گھریلو الجھنوں کا روحانی علاج	150/-
40	جذبات اور خیالات کے روگ نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-	120	گھریلو الجھنوں سے چھٹکارا پانے والے	400/-
41	جیل کا [illegible]	120/-	121	[illegible]	200/-
42	جنس جوانی اسلام اور جدید سائنس	300/-	122	گھریلو الجھنوں کا روحانی اور قرآنی علاج	150/-
43	حال دل	200/-	123	[illegible] کے کرشمات	10/-
44	حسن و صحت کیلئے انمول ٹانک	300/-	124	[illegible] نبوی [illegible] اور جدید سائنس	170/-
45	[illegible] کی قاتل بیماریاں	400/-	125	[illegible]	250/-
46	[illegible]	250/-	126	[illegible]	10/-
47	حیرت انگیز حافظہ ناممکن نہیں	200/-	127	موت کے سائنسی و روحانی انکشافات	150/-
48	[illegible] کے پہاڑ	250/-	128	[illegible] روحانی تجربات	200/-
49	[illegible] کے کرشمات	80/-	129	مجھے شفا کیسے ملی؟	500/-
50	[illegible]	450/-	130	معرفت کے موتی	180/-
51	خواتین کے حسن و جمال کے قیمتی راز	250/-	131	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 1)	400/-
52	خطبات عبقری (جلد اول)	300/-	132	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 2)	400/-
53	خطبات عبقری (جلد دوم)	300/-	133	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 3)	400/-
54	خطبات عبقری (جلد سوم)	300/-	134	معالجات نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 4)	400/-
55	خواتین کی ازدواجی زندگی کے سائنسی حقائق	210/-	135	معاشرت نبوی اور جدید سائنس	360/-
56	روحانی خزانے (اردو)	10/-	136	[illegible]	300/-
57	روحانی خزانے (انگلش)	10/-	137	مولانا طارق جمیل کے [illegible]	250/-
58	[illegible] سے نجات پانے والے	200/-	138	[illegible] اسلام اور جدید [illegible]	200/-
59	روحانی دنیا کے انوکھے بھید	180/-	139	مہلک غذائیں نبوی غذائیں اور جدید سائنس	200/-
60	[illegible]	200/-	140	[illegible]	170/-
61	روحانی عمل کے کرشمات	10/-	141	مولانا طارق جمیل شخصیت و کمال	250/-
62	رمضان المبارک کے روحانی و جسمانی تحفے	200/-	142	معالج اور مریضوں کے تجربات	200/-
63	روزگاری پریشانی کا آزمودہ وظیفہ	10/-	143	[illegible] نبوی طریقے اور جدید سائنس	200/-
64	روحانیت جادو اور [illegible]	350/-	144	مشاہیر کی آپ بیتیاں	150/-
65	روحانی پاکیزگی	250	145	[illegible] نوجوان اور [illegible]	200/-
66	سورۃ یٰسین کے کرشمات	10/-	146	[illegible] نبوی اور جدید سائنس	150/-
67	[illegible]	10/-	147	مشکلات کے پہاڑ اور میرے روحانی تجربات	80/-
68	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 1)	400/-	148	[illegible]	300/-
69	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 2)	400/-	149	[illegible]	40/-
70	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 3)	400/-	150	[illegible]	200/-
71	سنت نبوی اور جدید سائنس (جلد نمبر 4)	400/-	151	نوجوانوں کی جنسی الجھنیں علاج نبوی اور جدید سائنس	200/-
72	سنت نبوی اور جدید سائنس (انگلش والیم 1)	300/-	152	[illegible] اور جدید سائنس	300/-
73	سنت نبوی اور جدید سائنس (انگلش والیم 2)	300/-	153	نوجوانوں کے جنسی مسائل علاج نبوی اور جدید سائنس	200/-
74	[illegible]	250/-	154	نباتات قرآنی اور جدید سائنس	150/-
75	سورۃ فاتحہ سے زندگی آسان	10/-	155	[illegible] کے کرشمات	10/-
76	[illegible]	10/-	156	[illegible] ضروری	200/-
77	[illegible]	250/-	157	[illegible]	180/-
78	شہد کے کمالات	150/-	158	[illegible]	120/-
79	[illegible]	250/-	159	[illegible]	150/-
80	[illegible]	250/-			

رمضان المبارک کا خاص نمبر پڑھنا نہ بھولیں!

رمضان کی آمد آمد ہے۔ رحمتوں کی برسات، نیکیوں کی بہار، ایمان ویقین اور اللہ کے خزانوں سے جھولیاں بھرنے جنت کی بکنگ کروانے اور جہنم سے چھٹکارے کیلئے اللہ کریم ایک بار پھر رمضان کی صورت میں موقع دے رہے ہیں۔ رمضان کا مہینہ جب بھی آتا ہے ایمان والوں پر بہار آجاتی ہے اور ان کے چہرے رحمت الٰہی سے کھل اٹھتے ہیں 'ماہنامہ عبقری' کا ہمیشہ سے یہ منشور رہا ہے کہ امت محمدیہ ﷺ کو فلاح 'سہولت' بیماریوں اور دکھوں سے نجات اور دنیا وآخرت کا سکون وراحت کے نبوی پیکیج پیش کیے جائیں۔ 'ماہنامہ عبقری' کی پسندیدگی اور مقبولیت کی وجہ بھی یہی ہے کہ اس میں بخل شکنی کی جاتی ہے اور ہر وہ چیز دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔ جس سے کسی کا بھلا ہو۔ خصوصاً رمضان المبارک کے ہر سال کے شمارے کو قارئین بے پناہ پسند کرتے ہیں اس میں موجود آزمودہ طبی اور روحانی ٹوٹکوں اور مجربات سے جسمانی اور ایمانی صحت پاتے ہیں۔ بلاشبہ ہر رمضان کا خاص نمبر منفرد اور پہلے سے زیادہ بہترین ہوتا ہے اسی وجہ سے معمول کی اشاعت سے کہیں زیادہ شائع کیا جاتا ہے۔ جون 2014ء کا شمارہ رمضان کے بہترین ٹوٹکوں' گرمی اور لو میں روزے کی شدت سے بچاؤ اور نجات کیلئے آزمودہ طبی تحریریں اور ایسے روحانی اجر وثواب سے بھرپور اور اولیاء وصالحین سے منقول شدہ روحانی و اصلاحی تحریریں جو روح کو غلاظتوں اور کثافتوں سے پاک کر کے ایمانی تازگی عطا کریں۔ تحریروں کا ایسا حسین مجموعہ جو گھر بھر کی روحانی وجسمانی صحت کے ساتھ امن وسکون اور معرفت الٰہی کا ذریعہ بھی بنے گا۔ انشاء اللہ یہ شمارہ بھی پہلے کی طرح آپ کی امیدوں سے بڑھ کر ہوگا اور تسکین قلب کا ذریعہ بنے گا۔ خود بھی پڑھیں اور دوست احباب کو بھی گفٹ کریں۔ رمضان میں جب ایک عمل کا ثواب ستر گنا اور اس سے بھی زیادہ کر دیا جاتا ہے 'ماہنامہ عبقری' سے بڑا روحانی اور جسمانی تحفہ دوسروں کیلئے اور کوئی نہیں ہوسکتا۔ بہترین صدقہ جاریہ بھی اور معاشرے میں امن وسکون کی شمع روشن کرنے میں آپ کا حصہ بھی۔ یقیناً آپ کے تحفے کی پذیرائی کی جائے گی۔ ابھی سے اپنی ڈیمانڈ سے مطلع کریں۔

رمضان المبارک کے روحانی وجسمانی ٹوٹکے

رمضان الکریم کی مبارک ساعتیں۔۔۔ نور کی بارشیں۔۔۔ اعمال صالحہ کی بہاریں اور سعادت کے دن رحمتوں کی راتیں۔۔۔! سب سے بڑھ کر رحمانی وروحانی زنجیروں میں جکڑے سرکش شیاطین وجنات کی چیختی، چنگھاڑتی آہیں۔۔۔! جی ہاں! ایک ایسے ہی موقعے پر عبقری کی نئی شاندار پیش کش "رمضان المبارک کے روحانی وجسمانی ٹوٹکے" اس کتاب میں بیک وقت مولف دامت برکاتہم العالی نے کئی نئے اہم موضوعات کو یکجا کیا ہے۔ اس ماہ مبارک کے فضائل بھی بیان کئے ہیں تاکہ روزہ دار مکمل اخلاص قلبی کے ساتھ اس ماہ مبارک سے بھرپور فائدہ اٹھا سکے اور صرف یہی نہیں بلکہ مقام ولایت کے متلاشی اور اللہ تعالیٰ کے قرب کی خواہش رکھنے والوں کیلئے اولیاء کرام اور رجال والغیب سے منقول ایسے اعمال اور ایسی عبادات کا بھی تذکرہ ہے۔ جس کے ذریعے آپ روح کی دنیا کے سکندر اعظم بن جائیں۔ چند اہم عنوانات ملاحظہ ہوں۔ ☆ سعادت کے دن عبادت کی راتیں ☆ رمضان کی مشقت اور انعام ☆ ہر حاجت کیلئے آزمودہ لیلۃ القدر کا عمل ☆ اولیاء اللہ کا رمضان ☆ برکت والی تھیلی کا عمل ☆ تین سکینڈ میں 14 کروڑ نیکیاں ☆ روزے کے فضائل اور مزدوری ☆ جادو بندش کا توڑ۔ اگر آپ چاہتے ہیں رمضان المبارک کا ایک ایک پل اور ہر ہر لمحہ کو قیمتی بنالیں تو یہ کتاب آپ کیلئے مددگار ثابت ہوگی۔۔ انشاء اللہ۔ رمضان الکریم کے مبارک مہینے کی وجہ سے یہ کتاب 50% ڈسکاؤنٹ پر دستیاب ہے۔ (صرف دفتر عبقری لاہور)

قیمت-/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

موسم گرما کے امراض کا ”طبی باکس“ کیا آپ کے گھر میں ہے؟

گرمیوں کی چھٹیوں میں بچوں کے ساتھ ملک بھر کا یا پہاڑی علاقوں کا سفر اس باکس کے بغیر نہ کریں۔

کیونکہ بیماری اور صحت زندگی کے ساتھ ساتھ چلتی ہے گھر میں کوئی فرد بھی بیمار ہو آپ کسی معالج کی مہنگی دوائیں اور اپنی پہنچ سے باہر ٹیسٹوں میں کیوں پریشان ہوتے ہیں۔ عبقری دواخانہ کی لاکھوں انسانوں پر آزمودہ ادویات بھروسے اور اعتماد سے استعمال کریں۔ یہ طبی باکس آپ کے گھر بھر میں ہونا ضروری ہے۔ موسم گرما کے امراض مثلاً ہیضہ، ابکائی، الٹی، موشن، دست، بخار، گرمی کا نزلہ اور فلو، لو لگنا، سن سٹروک، بدن پر چھالے، پھوڑے، پھنسی خارش، الرجی، معدہ کی گیس، تبخیر بادی، گرمی اور لو سے جھلس جانا، پیشاب اور مثانے کی جلن، خواتین اور مردوں میں گرمی سے پیدا ہونے والے پوشیدہ امراض اسی طرح گرمی کے موسم میں بچوں، عورتوں، مردوں اور بوڑھوں کی تمام بیماریوں کیلئے ایک ”طبی باکس“ ہر گھر میں موجود ہونا ضروری ہے جو آپ کو بے شمار بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ٹھنڈی مراد، ستر شفا، ملیں، مشروب عبقری، خون صفا، مرہم سکون، جوہر شفاء مدینہ، ہیپا ٹائٹس نجات سیرپ۔ یہ وہ ادویات ہیں جو آپ کی موسم گرما میں ہر قدم قدم پر ہمدم اور ساتھی ہیں اور ایک کامیاب معالج کا ساتھ دیں گی۔ ادھر خدانخواستہ کوئی تکلیف ہوئی بس طبی باکس کھولا اور لکھی ترکیب کے مطابق دوائی دی، فوراً طبیعت بحال، صحت تندرستی اور جسم فٹ۔ نوٹ: رمضان المبارک میں گرمی کے روزے، طبی باکس کے ساتھ آپ کو سدا بہار اور مطمئن رکھیں گے۔

